

**PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA MAKAN PAGI DAN JAJAN
SISWA KELAS XI PROGRAM STUDI KEAHLIAN TATA BOGA
SMK N 3 KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

INDYAH PURNAMASARI
08511244009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi yang berjudul **"PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA MAKAN PAGI DAN JAJAN SISWA KELAS XI PROGRAM STUDI KEAHLIAN TATA BOGA SMK N 3 KLATEN"** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 21 Juni 2013

Pembimbing Skripsi

Badraningsih L. M. Kes

NIP. 19600625 198601 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir skripsi ” ”PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA MAKAN PAGI DAN JAJAN SISWA KELAS XI PROGRAM STUDI KEAHLIAN TATA BOGA SMK N 3 KLATEN” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 4 Juli 2013 dan dinyatakan Lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Badraningsih L, M.Kes	Ketua Penguji		4 Juli 2013
Sutriyati Purwanti, M.Si	Sekretaris		4 Juli 2013
Marwanti, M.P.d	Penguji Utama		4 Juli 2013

Yogyakarta, 4 Juli 2013

Dekan Fakultas Teknik

Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Moch. Bruri Triyono

NIP. 19560216 198603 1 003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indyah Purnamasari

NIM : 08511244009

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Prodi : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

Judul Skripsi : Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan

Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK

N 3 Klaten

Menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Dan sepanjang pengetahuan saya, tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di Universitas Negeri Yogyakarta, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kaidah penulisan karya tulis ilmiah yang benar.

Yogyakarta, 4 Juli 2013

Yang Menyatakan



Indyah Purnamasari

NIM. 08511244009

MOTTO

“Kesuksesan bukan berarti tidak melakukan kesalahan, tetapi tidak membuat kesalahan yang sama dua kali”

“Dengan ilmu hidup menjadi lebih mudah ,dengan seni hidup menjadi lebih indah dan dengan agama hidup menjadi lebih terarah dan bermakna ”

“Manusia yang terbaik ialah Mu’ min yang berilmu, jika diperlukan dia berguna, Dan Jika tidak diperlukan, maka dia dapat mengurus dirinya sendiri ”

“Ujian terberat dalam hidup adalah mengendalikan diri kita sendiri”

“Barang siapa bersungguh – sungguh niscaya akan sukses”

PERSEMBAHAN

*Kubersujud merapat bumi
dan mengucapkan syukur hanya kepadamu, ya Allah Swt
yang telah memberikan petunjuk dan kekuatan dengan segala
kesempurnaan dan keagunganMu*

*Seiring rasa syukurku kepadaMu, setulus hati kupersembahkan kepada
mereka yang telah banyak berkorban untukku :*

- *Bapak Darmoko dan Ibu Sumarti tercinta, terima kasih atas do'a dan bimbingan yang tiada pernah putus di sela sujudnya. Ribuan ucapan terima kasih tak dapat menggantikan itu semua, hanya do'a semoga ayah dan ibu mendapatkan limpahan rahmat dan ridho Allah SWT.*
- *Ketiga saudaraku Mas sigit, Mba Asri, dan Adikku Vera yang menjadi penyemangat hidupku untuk berjuang karena jalan masih panjang.*
- *Keluarga besar yang senantiasa memberi doa dan dukungannya.*
- *Seseorang yang terdekat yang selalu memberi motivasi dan semangat agar cepat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi.*
- *Sahabat-sahabat saya Sanda, Shely, Iluh, Alia, Nita dan yang lain terima kasih atas bantuan serta dukungan yang telah diberikan.*
- *Sahabat, teman-teman anak D3 R, D3 NR, S1 R, dan S1 NR 08 aku pasti meridukan kalian.*
- *Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.*

ABSTRAK

PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA MAKAN PAGI DAN JAJAN SISWA KELAS XI PROGRAM STUDI KEAHLIAN TATA BOGA SMK N 3 KLATEN

**Oleh :
Indyah Purnamasari
08511244009**

Tujuan tugas akhir skripsi ini adalah : (1) Mengetahui pengetahuan pada makan pagi siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten (2) Mengetahui Pengetahuan pada makan jajan siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten (3) Mengetahui sikap siswa pada makan pagi dan jajan kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pendekatan deskriptif, variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan makan pagi, pengetahuan makan jajan dan sikap siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten yang berjumlah 286 siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa Kelas XI Jurusan Tata Boga yang berjumlah 97 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *probability sampling* berupa *random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan pengukuran skala *likert*. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner yaitu 43 item. dan Jumlah pertanyaan dalam soal yaitu 18 item.

Hasil penelitian ini adalah : (1) Pengetahuan pada makan pagi siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (19,59%) , kategori tinggi (40,21%), kategori rendah (28,86%) dan dalam kategori sangat rendah (11,34%), Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar (40,21%). 2) Pengetahuan pada makan jajan siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (10,30%), kategori tinggi (46,39%), kategori rendah (23,72%) dan dalam kategori sangat rendah (19,59%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 46,39%. (3) Sikap siswa makan pagi dan jajan kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (14,43%), kategori tinggi (35,05%), kategori rendah (29,90%) dan dalam kategori sangat rendah (20,62%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 35,05%.

Kata Kunci : Pengetahuan; Sikap Siswa; Makan Pagi dan Jajan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “ Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Study Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan umatnya yang selalu istiqomah berada di jalan-Nya.

Dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Moch. Bruri Triyono selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Noor Fitrihana, M.Eng Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana.
4. Sutriyati Purwanti, M.Si, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga.
5. Rizqi Auliana, M.Kes, Selaku Pembimbing akademik Program Studi Pendidikan Boga
6. Badraningsih L, M.Kes, Selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang memberikan arahan dan bimbingan tentang penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.

7. Marwanti, M.Pd selaku Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi yang memberikan arahan tentang penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
8. Orang Tua, bapak, ibu, kakak, dan adikku yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
9. Tidak lupa juga untuk teman-teman yang selalu bersama-sama saling memberi dorongan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka oleh semua pihak untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini. Semoga Laporan Tugas Akhir Skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, pembaca pada umumnya, dan penulis ada khususnya.

Yogyakarta, 4 Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Pengetahuan.....	9
2. Pengertian Sikap.....	13
3. Pengertian Makan Pagi.....	17
a. Pemilihan Makan Pagi.....	21
b. Pentingnya Makan Pagi.....	25
c. Dampak Negatif Tidak Makan Pagi.....	29
4. Pengertian Makan Jajan.....	30
a. Pemilihan Makan Jajan.....	31
b. Pengaruh dan Bahaya Makanan Jajan.....	36
c. Anjuran Pola Makan Pada Remaja.....	42
B. Penelitian yang relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	45
D. Pertanyaan Penelitian.....	47
BAB III. METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
1. Tempat.....	48
2. Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan sampel.....	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50

1. Tes.....	51
2. Angket.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Uji Coba Instrumen.....	55
1. Uji Validitas.....	55
2. Uji Reliabilitas.....	58
G. Teknik Analisis Data.....	60
a. Mean,Median dan Modus.....	61
b. Kategori kecenderungan	62
c. Diagram Lingkaran (<i>Pie Chart</i>).....	63
a. Uji Normalitas.....	63
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskripsi Data.....	65
1. Pengetahuan Makan Pagi.....	65
2. Pengetahuan Makan Jajan.....	67
3. Sikap Siswa.....	68
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. KESIMPULAN.....	74
B. SARAN.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir	46
Gambar 3. Pie Chart Pengetahuan Makan Pagi.....	66
Gambar 4. Pie Chart Pengetahuan Makan jajan.....	68
Gambar 5. Pie Chart Sikap Siswa.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Populasi SMK N 3 Klaten.....	49
Tabel 2. Pemberian skor pada item untuk pertanyaan.....	53
Tabel 3. Kisi-kisi instrumen penelitian.....	54
Tabel 4. Validitas Intrumen/Angket.....	57
Tabel 5. Validitas Intrumen/Soal.....	58
Tabel 6. Pedoman Pemberian Intepretasi.....	59
Tabel 7. Realibility Statistics.....	60
Tabel 8. Uji Normalitas.....	64
Tabel 9. Kategori Persentase Pengetahuan Makan Pagi.....	66
Tabel 10. Kategori Persentase Pengetahuan Makan Jajan.....	67
Tabel 11. Kategori Persentase Sikap siswa.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Angket dan Soal

Lampiran 2. Pernyataan Validasi

Lampiran 3. Data Penelitian

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan hal pokok dan suatu keharusan bagi setiap individu. Jika individu itu malas dalam belajar, maka akan tertinggal dan mengalami kesulitan dalam mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat serta kesulitan dalam menerima dan menguasai materi pelajaran yang disampaikan guru di sekolah. Dalam buku Pengantar Dasar-Dasar Kependidikan yang disusun oleh TIM Dosen IKIP Malang (1980:213) disebutkan bahwa hakekat pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia dan membudayakan manusia, sehingga mampu mencipta, berkarya, dan membaik bagi kehidupan ekosentrisnya (kebulatan diri dan lingkungannya). Pernyataan tersebut merupakan salah satu konsep pendidikan yang menekankan betapa penting dan kuatnya peranan pendidikan dalam pembinaan manusia, artinya pendidikan sebagai suatu kegiatan pembinaan sikap dan mental yang akan menentukan tingkah laku seseorang.

Dalam menerima pelajaran khususnya di SMK, siswa perlu memahami setiap mata pelajaran yang diberikan di sekolah, hal ini dikarenakan seorang siswa yang berada di sekolah kejuruan (SMK) harus membagi waktu dalam mempelajari pelajaran umum dan mempelajari pelajaran khusus (produktif) sesuai dengan kompetensi keahlian masing-masing. Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kualitas sumberdaya siswa sekolah harus benar-benar diperhatikan sejak dini, hal itu harus dilakukan dengan sistematis dan berkesinambungan.

Faktor lain yang tidak kalah pentingnya yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu asupan makanan yang dikonsumsi, guna menunjang kebutuhan nutrisi dan juga stamina dalam diri siswa itu sendiri. Tumbuh berkembangnya siswa sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas serta kuantitas yang baik dan benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada siswa tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, akan sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan organ dan sistem tubuh pada siswa tersebut (Suhardjo,2003).

Untuk menghindari pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang, maka perlu memberi makanan yang benar pada siswa usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medis dari siswa itu sendiri. Makanan pada siswa usia sekolah harus serasi dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang siswa tersebut, sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak, karena besarnya variasi kebutuhan makanan pada masing-masing siswa sangatlah berbeda dengan siswa yang lain. Maka dari itu pengetahuan sangatlah penting, sebagai pedoman siswa untuk memilih makanan yang sehat dan aman.

Pengetahuan adalah adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek

mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. (Notoatmodjo, 2003).

Makan pagi atau sarapan sangat penting dan bermanfaat bagi setiap orang, bagi orang dewasa dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktifitas kerja. Bagi siswa sekolah, makan pagi meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Manfaat sarapan pagi, 2007. www.sehatbugar.info_html diakses tanggal 10 Desember 2012). Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi atau unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan kedalam tubuh (Sunita Almatsier, 2001). Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari, ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000kcal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kcal energi dan 12,5g protein. Seseorang yang tidak sarapan pagi sulit untuk memenuhi kecukupan gizinya. Siswa yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas dikelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (Moh. Muchtar,dkk : 2011).

Hasil penelitian di Amerika Serikat pada tahun 2001 yang ditulis Moh. Muchtar, dkk siswa sekolah remaja usia 15-18 tahun menunjukkan

bahwa sebesar 30% remaja tidak biasa sarapan pagi. Para remaja yang tidak sarapan pagi biasanya menunda waktu sarapan hingga jam istirahat tiba, karena itu kualitas gizi makanan jajanan yang dikonsumsi penting untuk diperhatikan.

Jika seseorang mengonsumsi makanan yang kurang bergizi maka orang tersebut kemungkinan besar memiliki resiko terlambatnya perkembangan kognitif. Dapat kita bayangkan jika mengonsumsi makanan kurang gizi adalah siswa usia sekolah, tentunya negara kita akan sulit berkembang jika banyak bibit-bibit generasi penerus bangsa yang kurang berkualitas. Pada umumnya siswa sekolah sangat gemar sekali mengonsumsi makanan jajan. Tidak jarang, mereka menghabiskan uang jajan dalam sehari hanya untuk membeli makanan jajan. Sebuah penelitian di Jakarta tentang konsumsi makan jajan baru-baru ini menemukan bahwa uang jajan siswa sekolah rata-rata sekarang berkisar antara Rp 5000- Rp 7000 per hari. Bahkan ada yang mencapai Rp 10000. Lebih jauh lagi, hanya sekitar 5% siswa tersebut membawa bekal dari rumah (Maskar, 2004).

Selain makanan, minuman juga sangat penting. Minuman merupakan cairan untuk melepas dahaga. Minuman bermanfaat untuk mencegah dehidrasi, terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas lebih seperti berolah raga. Minuman tersebut mulai dari air putih, jus buah, susu atau minuman es. Akan tetapi mereka lebih dianjurkan untuk mengonsumsi air putih karena pada minuman yang lain ada pemanis buatan dan zat pewarna. Untuk yang memilih jus buah pastikan buah yang digunakan adalah perasan buah asli, untuk susu sebaiknya jeli dalam melihat komposisi nutrisi yang

tertera atau kemasan susu tersebut, dan untuk minuman es apalagi minuman yang mengandung soda kemungkinan akan berpengaruh pada berat badan (obesitas), Untuk itu, harus diperhatikan sikap dalam memilih makanan yang sehat.

Menurut Notoatmodjo (2003) sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap di bagi menjadi beberapa tingkatan antara lain, menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab.

Berdasarkan pengamatan saat melaksanakan kegiatan KKN dan PPL di SMK N 3 Klaten, siswa sangat gemar mengkonsumsi makanan jajan terutama pada saat jam istirahat. Masa belajar siswa dimulai pukul 07.00 diselingi masa istirahat 2 kali pukul 09.30 selama 15 menit dan pukul 12 selama 20 menit (untuk istirahat dan sholat). Setiap sore hari ada penambahan ekstrakurikuler ataupun penambahan pelajaran yang biasanya dimulai pukul 14.00-16.00 yang sebagian besar di ikuti oleh seluruh siswa. Mereka makan siang bagi yang belum sempat makan pagi dan yang sudah merasa lapar. Siswa biasa mengkonsumsi makanan atau jajan pada waktu istirahat dan bila ada jam kosong di kantin sekolah. Makanan yang paling gemari siswa biasanya gorengan, nasi bungkus dan minuman es. Makanan dan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan dan jajanan diduga masih beresiko terhadap kesehatan. Proses pengolahan yang tidak higienis, adanya campuran pengawet dan sebagainya.

Pada Penelitian ini peneliti menggunakan Instrumen berupa angket penelitian dan soal pilihan ganda, digunakan untuk mengukur dan menilai

pengetahuan tentang makan pagi dan jajan siswa. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin meneliti tentang Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

1. Kebiasaan makan yang menyimpang dapat mengakibatkan gangguan sistem pencernaan siswa.
2. Banyak aspek yang harus dilihat dalam memberi makanan yang benar pada siswa khususnya siswa usia sekolah dimana makanan yang diberikan harus serasi, dan seimbang.
3. Harus diperhatikan dalam memilih kandungan bahan makanan yang akan dimakan, khususnya oleh siswa usia sekolah yang akan berpengaruh pada metabolisme tubuhnya.
4. Adanya konsumsi makanan yang kurang bergizi pada siswa usia sekolah yang dapat beresiko terhambatnya perkembangan kognitif siswa.
5. Belum bagus nya pemilihan jenis minuman yang harus diperhatikan sebagai penyeimbang dari makanan yang dikonsumsi siswa usia sekolah.
6. Belum diperhatikan dalam pengolahan bahan makanan, kandungan zat makanan, serta kebiasaan yang dilakukan siswa dalam memilih makanan dan jajanan yang dikonsumsi oleh siswa tersebut.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap makan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar menambah jelas fokus permasalahan. Penelitian ini difokuskan pada masalah-masalah yang terkait langsung dengan pentingnya makan pagi dan jajan yang berhubungan dengan perilaku siswa pada pengetahuan dan sikap pada makan pagi dan jajan siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana Pengetahuan pada Makan Pagi Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten?
2. Bagaimana Pengetahuan pada Makan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten?
3. Bagaimana Sikap Siswa pada Makan Pagi dan Jajan Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Pengetahuan pada Makan Pagi Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.
2. Mengetahui Pengetahuan pada Makan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten
3. Mengetahui Sikap Siswa pada Makan Pagi dan Jajan Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan oleh penulis, diharapkan mempunyai beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya sebagai pengembang disiplin ilmu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan solusi pada hal yang mempengaruhi hasil belajar siswa ditinjau dari pengetahuan makan pagi dan jajan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan saran bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama berada di bangku perkuliahan, serta menambah pengetahuan sebagai bekal untuk terjun ke masyarakat dan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

c. Bagi Universitas

Menambah koleksi sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa yang berkepentingan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan dkk, 2010).

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek

tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan, yakni :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan, tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan

contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri atau norma- norma yang berlaku dimasyarakat.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan tersebut sebagian besar berasal dari penglihatan dan pendengaran, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan diperoleh dari berbagai sumber, misalnya lewat media massa, media elektronik, buku petunjuk, media poster, petugas kesehatan, kerabat dekat dan sebagainya.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan langsung lama. Pengukuran atau penilaian pengetahuan pada umumnya dilakukan melalui tes atau wawancara dengan alat bantu kuesioner berisi materi yang akan diukur dari responden.

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

- 1) Baik : Hasil presentase 76% - 100%
- 2) Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
- 3) Kurang : Hasil presentase > 56%

2. Pengertian Sikap

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2003).

Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu :

- a. Kepercayaan atau keyakinan, ide dan konsep terhadap objek.

Artinya bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.

- b. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek.

Artinya bagaimana penilaian (terkandung didalamnya faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.

c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Artinya sikap adalah merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah ancang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Notoatmodjo (2003) dalam hal sikap, dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain :

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang di berikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap makanan dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang makanan.

2) Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*Valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah di pilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Menurut Sunaryo (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap adalah faktor *internal* dan *eksternal*.

a) Faktor internal adalah berasal dari dalam individu itu sendiri.

Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor *interna* terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis.

b) Faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap.

Menurut Azwar (2005) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

(1) Pengalaman pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup, biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Hal tersebut disebabkan oleh : (a) Banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan gizi selama beberapa masa dalam perjalanan hidupnya, (b) kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam memilih makanan jajanan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai. Pengalaman

pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan anak dalam memilih makanan jajanan.

(2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Di antara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

(3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan yang akan dikonsumsi. Aspek sosial Budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004).

(4) Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

(5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

(6) Faktor Emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Azwar, 2005).

Sikap bersifat relatif tetap, stabil, dan terus menerus. Suatu sikap yang sudah tumbuh dalam psikis seseorang tidak mudah akan berubah. Secara umum diketahui bahwa sikap itu terbentuk melalui pengetahuan (akal) dan pengalaman. Bahkan untuk membentuk sikap diperlukan penguatan-penguatan yang sebaiknya dilakukan. Sikap mengandung komponen efektif, sikap terbentuk dari pengalaman seseorang, bertambah dan berkembang dalam psikis yang lain, merupakan proses internal, melibatkan keseluruhan pribadi dalam menanggapi objek pada suatu situasi.

3. Pengertian Makan Pagi

Makan Pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, ketahanan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktifitas. Pengertian lain makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari makan pagi untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu makan pagi perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya. Makan pagi atau sarapan menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa

lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004).

Bagi anak sekolah, makan pagi meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga hasil belajar menjadi lebih baik. Membiasakan makan pagi pada anak memang terasa sulit. Adanya citra makan pagi sebagai suatu kegiatan yang dirasakan menjengkelkan perlu diubah menjadi salah satu kebiasaan yang disukainya. Makan pagi ternyata berdampak besar terhadap kesehatan dan produktivitas kerja, bahkan pada anak-anak. Pengetahuan Makan Pagi bisa menambah kecerdasan akademik dan kemampuan psikosial.

Makan Pagi atau sarapan adalah menyantap makanan pada pagi hari dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena alasan kesehatan.

Makan pagi atau *breakfast* (dalam bahasa Inggris) berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Makan pagi atau sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Jumlah yang dimakan kurang lebih $\frac{1}{3}$ dari makanan sehari (Amrannur, 2009).

Makan pagi bagi anak berfungsi sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya. Pada pertumbuhan dibentuk sel-sel baru yang ditambahkan kepada sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel lama yang telah rusak dan aus terpakai.

Anak yang terbiasa mengkonsumsi makan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Makan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru, dan alat-alat tubuh lainnya.

Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemaklah yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Kebiasaan makan menurut Khumaidi (1994) adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan. Kebiasaan makan meliputi :

1) Sikap terhadap makanan

Adalah kecenderungan bertingkah laku terhadap makanan yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan.

2) Kepercayaan terhadap makanan pantangan

Kecenderungan terhadap makanan pantangan, diterima atau tidak untuk dilakukan, biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama.

3) Pemilihan makanan

Macam makanan yang biasa dikonsumsi dalam sehari meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi atau tingkat keseringan sarapan pagi berdasarkan sikap dan kepercayaan terhadap suatu makanan pantangan.

Suatu kebiasaan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Makan pagi bagi anak, sebenarnya sudah dirintis sejak bayi, pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh pembiasaan yang baik. Anak-anak tidak dibiasakan jajan di warung saat istirahat. Selanjutnya pola makan dalam keluarga juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga, pembiasaan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan makan makanan atau minum minuman yang manis, membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayur-sayuran diantara makan besar. Anak yang tidak sarapan boleh jadi karena terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan (Suprayatmi, 2004).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Makan Pagi atau sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya untuk membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran.

a. Pemilihan makan pagi

Untuk mencapai kesehatan yang optimal diperlukan makanan bukan sekedar makanan, tetapi makanan yang mengandung gizi atau zat-zat gizi. Untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia dan untuk memperoleh energi agar manusia dapat melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, makan tubuh manusia harus dipenuhi kebutuhan zat-zat makanan atau zat-zat gizinya. Zat-zat makanan yang diperlukan itu dapat dikelompokkan menjadi 5 macam yaitu, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral.

(Sumber: www.penahamdan.blogspot.com/gizidanfungsinya.html, Diakses pada tanggal 10 Juni 2013).

Apabila tubuh kurang dalam pemenuhan akan karbohidrat, protein, dan zat lemak dapat menyebabkan pembakaran ketiga unsur tersebut kurang menghasilkan energi akibatnya tubuh menjadi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan dan kondisi tubuh yang demikian tentunya akan banyak menimbulkan kerugian (peka akan

macam penyakit, kemalasan untuk mencari nafkah, produktivitas kerja sangat lemah, dan lain-lain). (Kertasapoetra & Marsetyo, 2002).

Energi dalam tubuh manusia dapat timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya diperlukan pasokan zat-zat makanan yang cukup pula kedalam tubuhnya. Manusia yang kurang makan akan lemah baik daya kegiatan, pekerjaan-pekerjaan fisik maupun daya pemikiran karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima yang dapat menghasilkan energi.

Menurut Suhardjo, Clara M.Kusharto, 2002:16 seorang tidak dapat bekerja dengan energi yang melebihi dari apa yang diperoleh dari makanan kecuali jika meminjam atau menggunakan cadangan energi dalam tubuh, namun kebiasaan meminjam ini akan mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu kurang gizi khususnya energi.

Seorang anak dipacu oleh orang tuanya agar rajin bekerja, rajin belajar agar kelak menjadi orang yang berguna, akan tetapi kurang diperhatikan makannya yang bergizi, maka harapan orangtua tersebut besar kemungkinan tidak akan tercapai, bahkan anak tersebut selain pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya akan terganggu akan juga menjadi anak yang lemah, tidak periang, dan tidak bergairah.

Dalam pengertian makanan sebagai sumber energi ternyata energi makanan dalam proses-proses yang terjadi dalam tubuh hanya sebagian saja yang diubah menjadi tenaga, sedang lainnya diubah menjadi panas.

Tentang hal ini perhatikan saja pada tubuh kita, setelah kita melakukan pekerjaan fisik yang cukup berat atau cukup lama akan terasa badan kita menjadi panas. Pada kondisi melakukan kerja fisik yang sedikit, sebagian besar energi diubah menjadi panas, dan dalam kita tidak melakukan pekerjaan fisik maka relatif seluruh energi diubah menjadi panas dan selanjutnya panas akan keluar dari tubuh.

Beberapa jenis makanan tidak sama dalam menghasilkan energi, padahal manusia harus mendapatkan sejumlah makanan tertentu setiap harinya yang menghasilkan energi, terutama untuk mempertahankan proses kerja tubuhnya dan menjalankan kegiatan-kegiatan fisik. Oleh karena itu maka kita atau manusia sendiri harus dapat mengetahui atau menentukan banyaknya energi dari makanan yang dimakan itu apakah mencukupi banyaknya energi minimal untuk keperluan menjalankan proses kerja tubuh (energi basal metabolisme) atau masih kurang mencukupi. Kalau masih kurang haruslah ditingkatkan agar dapat terpenuhi, sebab kalau tidak tentunya akan sangat buruk akibatnya terhadap keadaan tubuh (Kartasapoetra & Marsetyo, 2002).

Tersedianya protein dalam tubuh, mencukupi atau tidaknya bagi keperluan-keperluan yang harus dipenuhinya, adalah sangat tergantung dari susunan (komposisi) bahan makanan yang dikonsumsi seorang setiap harinya. Sebagai zat pembangun, protein yang tersedia di dalam tubuh dalam keadaan kandungan zat-zat pentingnya yang sempurna, dapat berperan dengan baik bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan

tubuh. Kalau dikehendaki tumbuh dan berkembangnya generasi atau keturunan-keturunan yang lebih handal keadaan perawakan, kesehatan, dan lebih resisten pertumbuhannya dan kehidupannya, dengan daya kreativitas dan daya kerjanya yang lebih meningkat, maka perlu memperhatikan pemberian berbagai bahan makanan yang tinggi kandungan proteinnya.

Sudah sewajarnya diutamakan, karena protein tugasnya sangat penting bagi semua tingkah kehidupan dari sejak anak-anak (bahkan semasa kandungan) sampai menjadi remaja, dewasa, dan tua. Sehubungan dengan pembentukan jaringan baru (jika terjadi gangguan kesehatan, sakit, dan kecelakaan) dalam tubuh sepanjang kehidupannya (Kartasapoetra & Marsetyo, 2002).

Makanan-makanan yang bergizi adalah makanan yang berkandungan protein, tidak perlu makan-makanan yang mahal, yang harganya murah pun cukup banyak, yang dapat terjangkau daya beli semua orang. Protein selain akan digunakan bagi pembangunan struktur tubuh (pembentukan berbagai jaringan) juga akan disimpan untuk digunakan dalam keadaan darurat, sehingga pertumbuhan atau kehidupan dapat terus terjamin dengan wajar, akan tetapi dalam keadaan tidak diterimanya makanan-makanan yang tidak bergizi ataupun secara terus menerus menerima makanan yang tidak seimbang atau tidak mencukupi keperluan tubuh, dengan sendirinya akan terjadi gejala-gejala kekurangan protein (pertumbuhan kurang baik, daya tahan menurun, rentan terhadap

penyakit, daya kreativitas, daya kerja merosot, mental lemah, dan lain sebagainya) (Kartasapoetra & Marsetyo, 2002).

Berdasarkan pendapat diatas, pemilihan makan pagi dapat disimpulkan yaitu memilih makanan yang bergizi berkandungan protein, karbohidrat, dan zat lemak tidak perlu makan-makanan yang mahal, yang harganya murah pun cukup banyak, yang dapat terjangkau daya beli semua orang untuk menghindari terjadinya gejala-gejala seperti pertumbuhan kurang baik, daya tahan menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreativitas dan daya kerja merosot, mental lemah, dan lain sebagainya.

b. Pentingnya makan pagi

Pakar gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB), (Drajat Martianto, 2006) menjelaskan, makan pagi dilakukan teratur setiap hari pukul 06.00-09.00. Idealnya makan pagi memenuhi seperempat hingga setengah kebutuhan energi dan zat gizi harian. Secara umum, kata Drajat rekomendasi, kontribusi, energi, dan zat gizi makan pagi sebanyak 25%, makan siang 30%, makan malam 25%, dan selingan pagi dan sore masing-masing 10%.

Makan pagi bermanfaat besar sebagai penyedia bahan bakar dan zat gizi untuk berfikir dan beraktifitas. Makan pagi juga meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik, menurut Drajat, Pengetahuan Makan Pagi dengan gizi yang seimbang pada anak akan membangun pola makan yang baik pada masa dewasa. Pengetahuan

Makan Pagi juga menurunkan *intake* (jumlah) konsumsi makanan berlemak. Selain itu, makan pagi juga bisa membantu manajemen berat badan serta meningkatkan keeratan hubungan antara anggota keluarga, manfaat makan pagi yaitu :

1) Meningkatkan metabolisme

Metabolisme identik dengan kemampuan tubuh kita membakar energi. Orang yang makan pagi pagi memiliki metabolisme yang lebih tinggi misalnya jika tidak makan pagi dan langsung makan siang, metabolisme kita menurun sebesar 5%. Orang yang makan pagi secara teratur memiliki berat tubuh yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak makan pagi. Dengan demikian, makan pagi membantu mengendalikan berat tubuh tetapi bukan berarti kita bisa seenaknya makan apa saja di pagi hari. Kita harus berhati-hati dengan makan secukupnya dan memilih jenis makanan yang sehat dan rendah lemak (Ratnawati, 2001).

2) Meningkatkan Konsentrasi

Sesungguhnya dengan makan pagi dapat membantu kita memperbaharui energi di pagi hari dan membantu kita memiliki ‘*mood*’ yang baik. Orang dewasa yang selalu makan pagi memiliki prestasi dan hasil yang lebih baik di pekerjaannya. Anak-anak yang dibiasakan makan pagi juga memiliki IQ yang lebih tinggi disekolah.

3) Memperlancar gula darah

Adalah wajar jika gula darah kita turun dipagi hari setelah tidur semalaman. Sehingga, sangat baik untuk meningkatkan gula darah di pagi hari dengan makan pagi pagi yang sehat, khususnya yang tinggi karbohidrat dan rendah lemak (misalnya, bubur atau mie soup).

4) Pembuangan yang teratur

Jika kita makan pagi, sudah dipastikan kita mengonsumsi serat yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak makan pagi. Serat sangat penting, karena membantu pencernaan kita lebih lancar, sehingga BAB (Buang Air Besar) kita lancar.

5) Membiasakan anak makan teratur

Anak-anak belajar dari orang tuanya. Jadi, makan pagi dengan anak akan memberikan peluang bagi kita menjadi contoh yang baik pada anak-anak kita. Mudah-mudahan anak-anak kita akan membawa kebiasaan baik ini sampai usia dewasa (Ratnawati, 2001).

Untuk membiasakan anak-anak yang belum terbiasa makan pagi perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan makan pagi dengan takaran (porsi) sedikit. Secara bertahap porsi makanan ditambah sesuai anjuran. Pengetahuan Makan Pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai keadaan, namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan zat pengatur.

Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa penurunan kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Bagi pekerja akan menurunkan produktivitas kerja.

Kebiasaan seseorang menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan sebuah kesalahan atau kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan. Bagi seseorang yang tidak sempat makan pagi atau sarapan di rumah, agar tetap mengupayakan makan pagi (Laily, 2009).

Anak yang terbiasa mengkonsumsi makan pagi setiap harinya memiliki kemampuan lebih baik di sekolahnya. Menurut Sheah Rarback, seorang ahli gizi anak di Universitas Miami, pola diet dengan menyertakan makan pagi pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan yang tepat dan memaksimalkan kemampuan di sekolah. Hal ini disebabkan karena kebutuhan nutrisi harian mereka telah terpenuhi sejak dini (Elizabeth Ward, 2008).

Berdasarkan pendapat diatas, pentingnya makan pagi dapat disimpulkan yaitu makan pagi memenuhi seperempat hingga setengah kebutuhan energi dan zat gizi harian, secara umum, makan pagi memberi asupan gizi sebanyak 25%, makan siang 30%, makan malam 25%, dan

selingan pagi serta sore masing-masing 10% selain itu makan pagi bermanfaat besar sebagai penyedia bahan bakar tubuh dan zat gizi untuk berfikir dan beraktifitas serta meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar serta kemampuan fisik.

c. Dampak negatif tidak makan pagi

Berikut ini adalah dampak yang akan timbul atau dampak negatif bila tidak makan pagi yaitu :

1) Hipoglikemia

Pada anak yang tidak makan pagi, menipisnya persediaan glikogen otot tidak tergantikan. Untuk menjaga agar kadar gula darah tetap normal, tubuh lalu memecah simpanan glikogen dalam hati menjadi gula darah. Jika bantuan pasokan gula darah inipun akhirnya habis juga, tubuh akan kesulitan memasok jatah gula darah ke otak. Akibatnya anak bisa menjadi gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut, dan bahkan bisa sampai pingsan. Ini merupakan gejala hipoglikemia/merosotnya kadar gula darah (Ratnawati, 2001 : 85).

2) Obesitas

Orang yang tidak makan pagi merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang makan pagi karena asupan energi cenderung meningkat ketika makan pagi dilewatkan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat

pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Siagian, 2008).

Berdasarkan pendapat diatas, dampak negatif tidak makan pagi dapat disimpulkan yaitu dapat menyebabkan hipoglikemia yang berupa gangguan seperti gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut bahkan bisa sampai pingsan serta obesitas atau kegemukan karena mengkonsumsi lebih banyak makanan disiang atau malam hari.

4. Pengertian makan jajan

makan jajan atau pola jajan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makanan ini juga disebut pola pangan kebiasaan makan (Suhardjo, 2005). Menurut Sri Handajani (2004) pola kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan makan.

Makan jajan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain keluarga, masyarakat, sekolah, teman dekat, dan bahkan para pedagang atau iklan-iklan lainnya. Makan jajan perlu diperhatikan untuk fungsi otak, organ-organ tubuh maupun keperluan gizi yang baik. Jenis makanan jajan dibagi menjadi 4 kelompok yaitu :

- 1) Makanan utama, seperti rames, nasi pecel, bakso, mie ayam, dan sebagainya.
- 2) Snack atau panganan seperti kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya.
- 3) Golongan minuman seperti cendol, es krim, es teler, es buah, dan sebagainya.
- 4) Buah-buahan segar (Winarno dan Mulyati, 2003:22).

Makan jajan pada anak memang sulit dihilangkan terkadang seringnya jajan, mereka menjadi malas memakan masakan rumah. Padahal orang tua yang cukup bijaksana dalam membatasi anak mengkonsumsi makanan jajanan.

Berdasarkan pendapat diatas, pengertian makan jajan dapat disimpulkan yaitu cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial dengan tujuan khususnya memenuhi rasa lapar.

a. Pemilihan makanan jajan

Agar pangan yang dikonsumsi dapat bermanfaat bagi tubuh dan tidak menyebabkan penyakit, maka kita harus memilih pangan yang aman. Makanan yang aman untuk dikonsumsi tidak mengandung bahan-bahan yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia misalnya bahan yang menimbulkan penyakit atau keracunan.

Berikut ini beberapa kiat praktis yang dapat digunakan memilih makanan yang aman yaitu :

1) Aman dari fisik

Bahaya fisik terjadi apabila berupa benda asing yang terdapat pada pangan untuk mencegahnya dapat dilakukan dengan menghindari makanan yang dijual di tempat terbuka dan tanpa penutup makanan atau kemasan makanan, hindari makanan yang dijual oleh penjual yang menangani makanan jualannya secara tidak higienis dan amati kondisi makanan sebelum dikonsumsi, hindari juga bila ada benda asing didalamnya (Kompas, 2011. Diakses pada tanggal 7 Januari 2013, Hlm.5)

2) Aman dari bahaya kimia

Bahaya kimia adalah bahaya yang ditimbulkan karena zat-zat kimia atau unsur-unsur kimia tertentu lain yang belum tentu mampu dilihat dengan menggunakan mata. Untuk itu dalam memilih makanan makanan jajan yang sehat dan aman dari bahaya kimia, dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

- a) Memilih hanya makanan yang bersih dan tertutup dari debu.
- b) Mencuci sayuran dan buah-buahan dengan bersih sebelum dimakan.
- c) Membeli makanan yang dijual ditempat bersih dan terlindung dari matahari, debu, hujan, angin, dan asap kendaraan bermotor serta jauh dari sumber kontaminan seperti sampah, binatang atau hama.

- d) Jangan membeli makanan yang dikemas dengan kertas bekas atau kertas koran.
 - e) Jangan membeli makanan yang dijual ditempat kotor atau tercemar.
 - f) Analisislah harga makanan karena makanan yang harganya tidak realistis biasanya mengandung bahan pangan sintesis berlebihan atau bahan tambahan terlarang dan berbahaya.
 - g) Perhatikan warna dan rasa makanan atau minuman.
 - h) Jangan membeli produk dengan warna yang terlalu mencolok atau terlalu cerah besar kemungkinan mengandung pewarna sintesis.
 - i) Jangan membeli produk makanan dengan rasa yang menyimpang, karena mengindikasikan adanya bahan tambahan terlarang atau bahan tambahan pangan yang berlebihan. Sebagai contoh, jika ada rasa pahit setelah mengkonsumsi es campur, maka es campur itu mungkin mengandung pemanis sintetik yang berlebihan.
- (Kompas, 2011. Diakses pada tanggal 7 Januari 2013, Hlm.5)

3) Aman dari bahaya biologis

Bahaya biologis dapat disebabkan oleh mikrobia patogen atau penyebab keracunan pangan. Belilah makanan ditempat yang memenuhi persyaratan tempat sebagai berikut antara lain :

- a) Lokasi penjualan bersih terlindung dari matahari, debu, hujan, angin, dan asap kendaraan bermotor serta jauh dari sumber kontaminan seperti sampah, binatang ataupun hama.

- b) Jangan membeli makanan yang dijual ditempat yang kotor atau tercemar.
- c) Pilih dan membeli makanan yang ditutup dan terlindung dari kontaminasi.
- d) Kebersihan tempat atau alat penjual terjaga baik dan bebas dari sampah, serangga, dan hama.
- e) Pilihlah makanan yang telah dimasak secara tepat demi meningkatkan keamanan dan umur simpan makanan.
- f) Hati-hati pada beberapa makanan mentah, terutama ayam, daging, dan susu yang dipasteurisasi karena seringkali terkontaminasi oleh mikrobial penyebab penyakit.
- g) Dengan pemasakan yang sempurna, maka mikrobial pembawa penyakit akan mati.
- h) Hindari mengkonsumsi makanan yang bahan bakunya sebagian atau seluruhnya tidak dimasak seperti pada makanan cepat saji atau makanan instan (Kompas, 2011. Diakses pada tanggal 7 Januari 2013, Hlm.5)

Sebab-sebab makanan tidak aman dikonsumsi atau tidak aman di makan antara lain :

- a) Bahan dasar tercemar, karena pemalsuan bahan dasar, bahan dasar yang tercemar ini bisa diakibatkan karena tercemar logam berat.

- b) Rusak karena mikro organisme atau penyebab dari mikrobial dan bakteri tertentu.
- c) Penambahan zat tertentu misalnya pemanis, pengawet, pengaroma, pewarna, dan lain-lain.
- d) Bahan pengemas kurang diperhatikan, misalnya sobek, pecah, kempes, dan sebagainya.
- e) Faktor kadaluarsa atau batas waktu jajanan bisa dikonsumsi (Kompas, 2011. Diakses pada tanggal 7 Januari 2013, Hlm.5)

Secara ketepatan, baik dan akurat berdasarkan pemilihan makanan jajan diatas, dapat dilakukan dengan pembelian makanan jajan yang dipajang, disimpan, dan disajikan dengan cara berikut :

- a) Makanan tidak diletakkan dilantai dan terlindung dari kontaminasi.
- b) Tempat menyimpan, menjual atau memanjang selalu bersih.
- c) Makanan siap saji tertutup untuk mencegah kontaminasi oleh debu dan serangga.
- d) Semua makanan panas disimpan panas (bukan hangat, suhu penyimpanan panas diatas 60°C) dan makanan dingin disimpan dingin (dengan suhu dingin dibawah 5°C).
- e) Jangan membeli makanan yang dikemas dengan menggunakan kertas bekas, kertas koran atau majalah untuk megemas makanan (Fisnar Moreson, 2011)

Berdasarkan pendapat diatas, memilih makanan jajan dapat disimpulkan bahwa makanan yang aman untuk dikonsumsi tidak mengandung bahan-bahan yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia misalnya bahan yang menimbulkan penyakit atau keracunan dengan kiat praktis yaitu aman dari fisik, aman dari bahaya kimia, dan aman dari bahaya biologis.

b. Pengaruh dan bahaya makanan jajan

Pada umumnya Makan jajan yang menjadi masalah adalah kebiasaan seringnya jajan makanan fast food tanpa memperhatikan bahan-bahan dan cara membuat makanan yang dibelinya. Makanan jajanan tersebut menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

Makanan jajanan dapat menjawab tantangan masyarakat menjadi makanan yang murah, rasanya enak, mudah didapat, menarik, dan bervariasi dan bahkan untuk anak-anak sekolah yang umumnya hampir setiap hari menghabiskan $\frac{1}{4}$ hari waktunya disekolah. Jumlah besar kecilnya uang saku biasanya tergantung dari lingkungan, usia anak, kegiatan anak, kemampuan atau pekerjaan orang tua masing-masing yang di diperoleh dan juga faktor lainnya..

(Sumber: www.kesehatankompasiana.com/ibudananak/bahanjajanan-sekolah-yang-selalu-mengancam) diakses pada tanggal 24 januari 2013.

Gejala atau efek yang ditimbulkan oleh pengaruh makanan jajan yang mengandung zat-zat berbahaya yang sering digunakan pada makanan jajan bisa bervariasi, misalnya kurang gairah belajar, kurang konsentrasi, meningkatkan kenakalan, mudah mengantuk, cemas, daya ingat berkurang, dan lain-lain. Karena efeknya samar dan tidak begitu nyata, orang tua sering mengabaikan. Beberapa contoh bahan tambahan makanan berbahaya dari kegunaan dan akibatnya antara lain :

- 1) Sakarin digunakan sebagai pemanis buatan yang biasa dipakai pedagang es mambo atau es sirup. Bahayanya dapat mengakibatkan kanker kantung kemih bersifat karsinogenik pada binatang.
- 2) Siklamat digunakan juga sebagai pemanis buatan yang biasa dipakai pedagang es mambo atau es sirup. Bahayanya dapat berpotensi pengecilan testicular dan kerusakan kromosom.
- 3) *Rhodamin B* digunakan sebagai pewarna merah yang seharusnya untuk tekstil tapi oleh pedagang digunakan untuk mewarnai limun, sirup, permen, dan bahkan terasi. Akibatnya ketika diujikan pada tikus menimbulkan efek pertumbuhan badan yang lambat, muncul sifat gelisah dan kemungkinan memicu kanker pada hati (Fisnani Moreson, 2011).
- 4) *Metanil yellow* sebagai pewarna kuning yang seharusnya untuk tekstil tapi oleh pedagang digunakan untuk mewarnai limun, sirup, permen, mie, kerupuk dan lain-lain. *Metanil yellow* akan berbahaya bila terhirup, mengenai kulit, mata, dan tertelan. Pada manusia dapat

iritasi pada saluran pernafasan, gangguan mata, dan memicu kanker pada saluran kemih.

- 5) Formalin digunakan sebagai pengawet makanan yang seharusnya digunakan sebagai pengawet mayat atau organ tubuh. Biasanya disalah gunakan untuk mengawetkan mie basah, ikan segar, ikan asin, bakso, tahu, ayam segar, dan sebagainya dapat membuat gangguan pencernaan, muntah-muntah, hingga depresi sistem saraf, bersifat karsinogen, usus mengeras, dan rasa perih.
- 6) Boraks digunakan sebagai bahan pengental yang sering digunakan pada mie basah, lontong, kerupuk, bakso dan lain-lain. Padahal seharusnya digunakan untuk *antiseptic* atau pembunuh kuman. Sehingga dapat mengakibatkan bersifat akumulatif terhadap kesehatan karena bahan ini akan terkumpul sedikit demi sedikit didalam otak, hati, jaringan lemak, dan testis (alat reproduksi pria). Kalau dosisnya sudah tinggi bisa timbul gejala pusing-pusing, muntah,diare, lendir darah, kram perut, gangguan peredaran darah, kejang, kaeracunan, dan bahkan kematian (Fisnan Moreson, 2011).

Pemilihan makanan jajan dalam kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

- a). Makan jajan yang ditanamkan keluarga

Dalam keluarga ibu menjadi pemegang kegiatan keluarga terutama dalam hal makanan, dalam kehidupan sehari-hari masih banyak ibu yang mempunyai kepercayaan atau pantangan terhadap

suatu makanan lebih-lebih makanan jajanan. Kadang ibu hanya melarang saja tanpa menerangkan efeknya atau bahayanya, misalnya anak dilarang membeli es, dilarang membeli bakso, dan sebagainya.

Sebenarnya anak akan patuh nasihat seorang ibu bila ibu dalam melarangnya dengan berbagai sebab seperti boleh membeli es asalkan tempatnya bersih, jangan membeli bakso karena kadang mengandung pengawet yang berbahaya dan sebagainya. Jika ibu menerangkan dengan jelas maka anak akan menerima dan mengerti. Ibu sebaiknya memberi rambu-rambu dalam membeli makanan jajanan, mana yang tidak boleh dibeli dengan memberikan penjelasan.

Ibu juga hendaknya memperhitungkan bahwa tidak semua makanan jajanan tidak baik bagi anak, sebab banyak jajanan juga jenis-jenis makanan jajanan yang bergizi, contohnya gado-gado, siomay, arem-arem, dan sebagainya. Ibu juga sebaiknya tahu bahwa berbagai makanan jajanan ikut menyumbang kebutuhan nutrisi serta melengkapi menu ibu yang belum ada dirumah karena kadang ibu memasak hanya itu-itu saja sehingga anak merasa jemu.

Peran ibu dalam menanamkan Makan jajan pada anaknya penting baik cara memilih jajanan, rasa, warna, penampilan, dan manfaat makanan jajanan tersebut. Anak yang sudah ditanamkan tentang rambu-rambu makanan jajanan akan terlihat tindakan anak baik dirumah maupun diluar rumah. Biasanya anak akan lebih

berhati-hati dan efektif untuk membeli makanan jajanan. Ini akan terlihat berbeda sekali dengan anak yang tidak pernah mendapatkan pengarahan dari ibunya. Anak ini biasanya akan sembarang jajan. Jadi ibu disini memang mempunyai tanggung jawab yang berat. Ibu sebaiknya memberi contoh dengan sering membuat makanan jajanan yang sehat (B.A,Aprilia,2011).

b). Makan jajan yang diberikan guru

Anak berada dilingkungan sekolah yaitu suatu lingkungan yang diterima anak setelah lingkungan keluarga. Sekolah bagi anak-anak merupakan arena berinteraksi dengan dunia luar. Anak diajarkan untuk bersosialisasi terhadap teman dan lingkungan. Perbedaan suasana dirumah dan disekolah dapat mengubah perilaku makan anak menjadi perilaku jajan.

Keadaan sekolah, jarak tempat tinggal anak, kegiatan anak disekolah, pengalaman pendidikan gizi yang diberikan kepada anak, pengetahuan sikap guru, campur tangan pihak sekolah dan sebagainya itu semua mengubah perilaku makan anak sehingga mau tidak mau harus jajan. Waktu sekolah anak yang panjang antara jam 07.00-14.10 dengan jadwal yang padat masih ditambah kegiatan siang yang lain menyebabkan anak cepat lapar dan haus maka tidak heran setiap hari dapat dijumpai anak-anak sekolah yang membeli makanan jajanan pada waktu istirahat sedangkan frekuensi anak jajan tidak sama, ada yang sekali, 2 kali sampai 3 kali.

Berdasarkan uraian pendapat diatas, pengaruh dan bahaya makanan jajan dapat disimpulkan bahwa makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut, dan menggunakan bahan berbahaya seperti sakarin, siklamat, *rhodamin B*, *metanil yellow*, formalin, dan boraks yang dapat berpengaruh pada kesehatan orang yang mengkonsumsinya.

Selain makanan, minuman juga sangat penting. Minuman merupakan cairan untuk melepas dahaga. Minuman bermanfaat untuk mencegah dehidrasi, terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas lebih seperti berolah raga. Minuman tersebut mulai dari air putih, jus buah, susu atau minuman es. Akan tetapi mereka lebih dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih karena pada minuman yang lain ada pemanis buatan dan zat pewarna. Untuk yang memilih jus buah pastikan buah yang digunakan adalah perasan buah asli, untuk susu sebaiknya jeli dalam melihat komposisi nutrisi yang tertera atau kemasan susu tersebut, dan untuk minuman es apalagi minuman yang mengandung soda kemungkinan akan berpengaruh pada berat badan atau obesitas (Siagian, 2008).

Pemenuhan gizi dan energi anak usia sekolah salah satu yang terpenting untuk mengurangi kekurangan gizi, kombinasi makanan kaya zat makro (karbohidrat, lemak, protein) dan mikro (vitamin, mineral,

air, serat) sangat diperlukan. Zat makro dapat ditemukan dalam segelas susu yang dapat membantu anak melakukan aktivitasnya sehari-hari (BA.Aprilia,2011).

c. Anjuran pola makan pada remaja

Menurut WHO atau UNFPA, remaja adalah anak berumur 10-19 tahun. Di umur 10-15 tahun, terjadi masa pertumbuhan atau (*growth spurt*), yang merupakan tahap pertama dari serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Ciri-ciri sex sekunder semakin tampak, seperti tercapainya kematangan fertilitas, perubahan signifikan dalam kematangan psikologis dan kognitif. Secara alamiah anak perempuan lebih cepat mengalami pubertas daripada anak lelaki. Pertumbuhan cepat ini ditandai dengan penambahan pesat berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Puncak penambahan pesat TB terjadi di umur 11 tahun pada remaja perempuan dan sekitar umur 14 tahun pada remaja laki-laki. Diatas 15 tahun, derajat pertumbuhan badan mulai berkembang, lalu berhenti di umur 18 tahun memasuki dewasa.

Masa remaja merupakan tahap transisi penting pertumbuhan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Mengingat aktifitas fisik yang umumnya banyak dilakukan oleh remaja, seperti sekolah, olah raga, hobi, kursus dan berorganisasi, remaja memerlukan asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Untuk memenuhi kecukupan proteinnya, remaja bisa diperkenalkan dengan berbagai sumber protein hewani seperti telur, ikan, daging, unggas, susu, dan

hasil olahan lainnya serta sumber protein nabati pada kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan susu kedelai. Jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral, khusus bagi perempuan perhatikan juga asupan zat besi, folat, vitamin A, vitamin C, dan berbagai vitamin B untuk menghindari anemia dan masalah gizi lainnya. Makanan yang kaya akan zat gizi tersebut, banyak terdapat pada hati, daging, unggas, kuning telur, serelia kasar, sayur dan buah, serta kacang-kacangan. Sertakan konsumsi air mineral 2 liter sehari.

(Sumber: www.danonenutrindo.org/prinsip1remaja.php, diakses pada tanggal 25 Januari 2013).

Berdasarkan uraian diatas, anjuran pola makan pada remaja dapat disimpulkan bahwa usia remaja banyak mengalami perubahan dan banyak melakukan aktifitas fisik sehingga memerlukan asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya seperti zat besi, folat, vitamin A, vitamin C, dan berbagai vitamin B untuk menghindari anemia dan masalah gizi lainnya, serta olahan lain dari protein hewani seperti telur, ikan, daging, unggas, susu, serta hasil olahan sumber protein nabati pada kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan susu kedelai.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan untuk mengukur Pengetahuan Makan Pagi ditinjau dari pemilihan makan pagi, pentingnya makan pagi, dan dampak negatif tidak makan pagi,

sedangkan Makan jajan diukur berdasarkan memilih makanan jajanan, pengaruh makanan jajanan, dan bahaya makanan jajan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian pengaruh Pengetahuan Makan Pagi dan jajan terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran melayani makanan dan minuman di dasarkan dari penelitian :

1. Laylisy Fandinna N (2010) dengan judul” Hubungan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar di SDN Sungelebak Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makan pagi penting bagi siswa dalam membantu memenuhi kebutuhan energinya, dengan makan pagi anak menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam belajar, selain itu daya ingat akan meningkat sehingga anak lebih percaya diri dan prestasi belajar akan meningkat.
2. Bondika Ariandani Aprillia (2011) dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar” Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa Makanan jajan memegang peranan penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk kecukupan gizi.
3. Mohammad Muchtar, Madarina Julia dan Indria Laksmi Gamayanti (2011) dengan judul “Makan pagi dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja” . Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa makan pagi dan jajan dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar.

C. Kerangka Berfikir

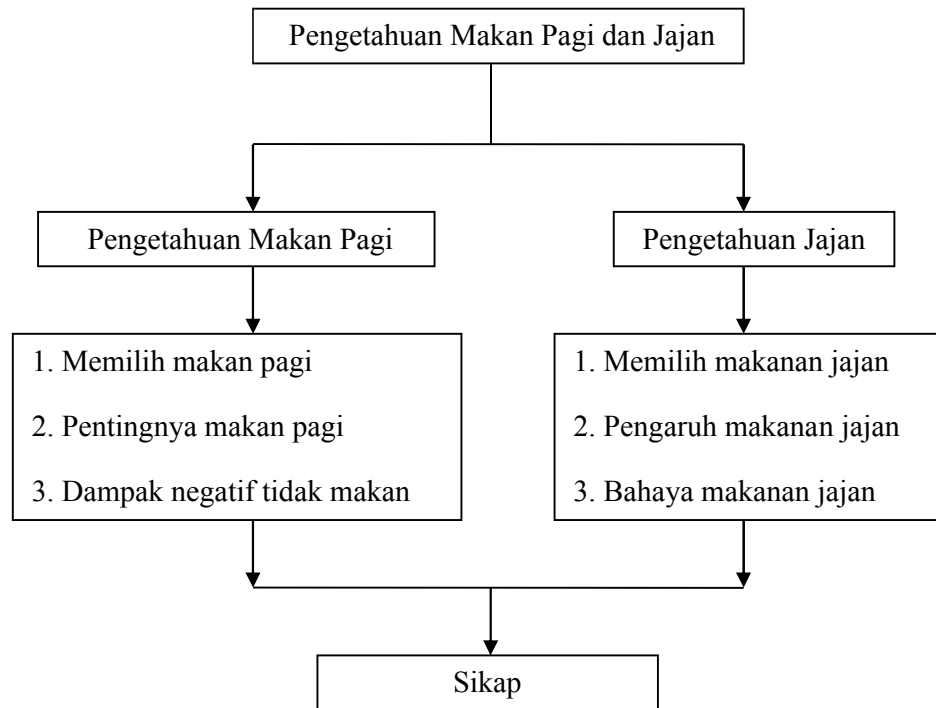
Kerangka berfikir berfungsi untuk membentuk bingkai penalaran. Secara rasional kerangka berfikir digunakan untuk menjelaskan tahapan-tahapan penelitian. Selain itu, kerangka berfikir memiliki tujuan agar selama penelitian berlangsung tetap menggunakan dasar penelitian yang dibuat. Terkait dengan judul yang diambil peneliti yaitu “Pengetahuan dan Sikap Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten”.

Makan Pagi atau sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya untuk membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan untuk mengukur Pengetahuan Makan Pagi ditinjau dari pemilihan makan pagi, pentingnya makan pagi, dan dampak negatif tidak makan pagi.

makan jajan yaitu memilih makanan yang aman untuk dikonsumsi tidak mengandung bahan-bahan yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia misalnya bahan yang menimbulkan penyakit atau keracunan dengan kiat praktis yaitu aman dari fisik, aman dari bahaya kimia, dan aman dari bahaya biologis. Dalam penelitian ini pengetahuan makan jajan

diukur berdasarkan memilih makanan jajan, pengaruh makanan jajan, dan bahaya makanan jajan.

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Dapat dilihat kerangka berfikir di bawah ini :



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Tingkat Pengetahuan Siswa pada Makan Pagi Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.
2. Bagaimana Tingkat Pengetahuan Siswa pada Makan Jajan Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.
3. Bagaimana Sikap Siswa pada Makan Pagi dan Jajan Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey. Menurut Sugiyono (2009:12) metode penelitian survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur, dan sebagainya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, karena fenomena atau gejala-gejala hasil pengamatan dalam penelitian berupa data.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Klaten yang berlokasi di Jl. Merbabu No.11 Klaten.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada April 2012 sampai dengan Mei 2013.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108), populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Berdasarkan kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X,XI dan XII tata boga yang terdiri dari masing-masing 3 kelas dimana jumlah seluruh siswa yaitu 286. Jumlah siswa pada masing-masing kelas 95 siswa kelas X tata boga 1,2,dan 3, 97siswa kelas XI tata boga1,2,dan 3 dan 94 siswa kelas XII tata boga 1,2,dan 3, berikut adalah tabel distribusi populasi penelitian :

Tabel 1. Distribusi Populasi SMK N 3 Klaten

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X Tata Boga 1,2,dan 3	95
2.	XI Tata Boga 1,2 dan 3	97
3.	XII Tata Boga 1,2 dan 3	94
Total		286

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2007:81). Sedangkan menurut Sukardi

(2008:54) Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian sampel adalah sebagian anggota populasi yang akan diteliti dalam penelitian. Pengambilan Sample atau penentuan untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol dari 3 kelas yang ada dilakukan dengan cara probability sampling, berupa Random sampling yaitu teknik pengambilan sample secara acak (Sugiyono,2007:64).

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti. Apabila subyek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto,2010). Namun, apabila subyeknya besar atau lebih dari 100, maka ukuran sampel yang layak diambil antara 30-500 sampel (Sugiyono,2011).

Sampel pada penelitian ini adalah kelas XI diambil sampel 97 siswa Program Studi Keahlian Tata Boga . Kelas XI tata boga yang terdiri dari 3 kelas dimana jumlah seluruh siswa yaitu 97. Jumlah siswa pada masing-masing kelas terdiri 31 siswa kelas XI tata boga I, 33 siswa kelas XI tata boga 2, dan 33 siswa kelas XI tata boga 3.

D. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang

ditetapkan. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis.

a. Tes

Tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon atau jawaban benar atau salah. Jawaban benar akan mendapat skor dan jawaban salah tidak mendapat skor, dengan demikian, hasil pengukuran dengan menggunakan tes termasuk kategori data kuantitatif.

b. Angket

Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Suharsimi Arikunto, 2002). Sedangkan menurut Sugiyono (2005) angket merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket adalah sejumlah pertanyaan-pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pengalaman dan keyakinan pribadi responden. Kelebihan dari metode ini yaitu memudahkan responden untuk menjawab pertanyaan, karena responden tinggal memilih jawaban yang ada sesuai dengan keadaannya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2005), pengambilan data dengan angket memiliki kelebihan-kelebihan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti

- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dapat dijawab oleh responden sesuai kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
- d. Dapat dibuat anonym, sehingga responden dapat dibuat jujur dan tidak malu-malu untuk menjawab.
- e. Dapat dibuat standart sehingga bagi semua responden diberi pertanyaan yang benar-benar sama

Dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan tersebut. Menurut Ridwan angket tertutup (angket berstruktur) adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang atau tanda ceklist. Instrumen dalam penelitian ini berupa sistem angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk melihat hasil pengetahuan makan pagi dan jajan lalu diberi tanggapan atau dijawab oleh subjek.

Skala pengukuran instrumen menggunakan model skala bertingkat (model skala *likert*) dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju. Pemberian skor untuk pertanyaan positif bergerak dari 4 ke 1, sedangkan untuk pertanyaan negatif pemberian skornya berkebalikan yaitu bergerak dari 1 ke 4. Pemberian skor pada tiap item untuk pernyataan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 . Pemberian skor pada tiap item untuk pernyataan

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		Positif (+)	Negatif (-)
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Kurang setuju	2	3
4	Tidak setuju	1	4

Sumber : Sugiyono (2010)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner tertutup) yang digunakan untuk mendapatkan data tentang pengaruh makan pagi dan pengaruh jajan serta test untuk mendapatkan data tentang hasil belajar siswa.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun untuk mengukur fenomena sosial yang diamati secara spesifik. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. (Sugiyono, 2006:148). Kualitas hasil penelitian dipengaruhi oleh kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur hasil belajar siswa. Instrumen yang baik akan menentukan ketepatan hasil penelitian.

Dengan demikian instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan pada waktu meneliti. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah jenis angket tertutup yaitu angket yang dilengkapi dengan alternatif jawaban sehingga responden tinggal memilih salah satu jenis jawaban yang telah disediakan.

Dalam penyusunan angket ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban. Alasan digunakan alternatif empat jawaban adalah untuk menghindari jawaban yang cenderung pada nilai tengah (netral). Alternatif jawaban yang digunakan adalah SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Berdasarkan definisi operasional dari masing-masing variabel, maka dapat di susun indikator yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Adapun kisi-kisi keseluruhan instrumen dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item
X ₁	Pengetahuan Makan Pagi	a. Pemilihan makan pagi	1,4,7,10,13,16,34,40,46,52,59
		b. Pentingnya makan pagi	2,5,8,11,14,17,35,41,47,53,60
		c. Dampak negatif tidak makan pagi	3,6,9,12,15,18,36,42,48,55
X ₂	Pengetahuan Makan Jajan	a. Pemilihan makan jajan	19,22,25,28,31,37,43,49,56
		b. Pengaruh makan jajan	20,23,26,29,32,38,44,50,57
		c. Bahaya makan jajan	21,24,27,30,33,39,45,51,58
Y	Sikap Siswa	a. Pengetahuan Makan Pagi	1,2,3,5,6,7,9,10
		b. Pengetahuan Makan Jajan	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

F. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen berguna untuk mengetahui tingkat kesahihan dan kendala instrumen, uji coba dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, karena validitas dan reliabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur. Uji coba ini dilakukan sebelum angket digunakan pada penelitian sesungguhnya. Untuk memperoleh data pada penelitian ini digunakan instrument penelitian yang disusun atas dasar kisi-kisi dari tiap variabel penelitian.

Uji coba instrumen dilakukan pada siswa yang tidak menjadi populasi penelitian untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang baik dan memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting yaitu valid dan reliabel. Adapun tahapan dalam analisis instrument, antara lain:

1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat dan kevalitan atau kesahihan suatu instrument. Selain itu validitas berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mempunyai validitas tinggi, begitu juga sebaliknya apabila validitas rendah berarti instrumen kurang valid. Validitas instrumen yang digunakan adalah validitas konstruk dan pengujian validitas isi.

a. Validitas Konstrak

Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini berarti instrumen dikonsultasikan kepada para ahli.

b. Validitas Isi

Validitas isi digunakan untuk instrumen berbentuk test, pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Menurut Sugiyono (2009:182) validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen.

Cara ini untuk menganalisa dan mengevaluasi secara sistematis apakah butir instrumen telah memenuhi apa yang hendak diukur. Butir-butir kuesioner tersebut disusun dan diuji validitasnya apakah butir-butir tersebut valid (reliabel) atau tidak valid (tidak reliabel). Apabila terdapat butir kuesioner yang tidak valid, maka butir kuesioner tersebut gugur dan tidak digunakan. Setelah butir-butir soal yang valid, penulis menyusun kembali kisi-kisi dari variabel tersebut yang selanjutnya butir-butir soal tersebut digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya.

Sedangkan untuk mengetahui validitas instrumen pada penelitian ini digunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson yaitu :

$$= \frac{(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{(\sum X^2) - (\sum X)^2 \{ (\sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}$$

Keterangan persamaan (1) :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Jumlah subyek/responden

ΣX = Jumlah skor butir

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor butir

ΣY = Jumlah skor total

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor total

ΣXY = Jumlah perkalian skor butir dan skor soal

Kriteria pengujian suatu butir pada angket dikatakan sahih apabila koefisien korelasi (xy) berharga positif dan lebih besar dari harga r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Nilai r_{tabel} yang digunakan yaitu sebesar 0.334 karena diambil sampel (n) sebanyak 30 siswa kelas X Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan program statistik *SPSS 17.0*. Adapun butir yang tidak valid (gugur) sebagai berikut :

Tabel 4. Validitas Instrumen/ Angket

Sub Variabel	Butir Gugur
Kebiasaan Makan Pagi	4,10,11,12,18,22,24,29,31,35
Kebiasaan Makan Jajan	36,41,43,46,51,58,60
Jumlah	17

Hasil perhitungan dengan program statistik *SPSS 17.0* dari 60 item didapati 17 item kuesioner nilainya dibawah 0.361, maka dapat disimpulkan 17 item tersebut tidak valid (gugur), sedangkan 43 item nilainya sama atau

diatas 0.361, maka dapat disimpulkan item tersebut valid. Untuk hasil pengujian validitas instrumen secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

Kriteria pengujian suatu butir pada soal dikatakan sah apabila koefisien korelasi (r_{xy}) berharga positif pada taraf signifikan 5%. Nilai r_{tabel} yang digunakan yaitu sebesar 0.221 karena diambil sampel (n) sebanyak 30 siswa kelas X Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan program *Iteman*. Adapun butir yang tidak valid (gugur) sebagai berikut :

Tabel 5. Validitas Instrumen/Soal

Sub Variabel	Butir Gugur
Kebiasaan Makan Pagi	4,8
Kebiasaan Makan Jajan	-
Jumlah	2

Hasil perhitungan dengan program *Iteman* dari 20 item didapati 2 item kuesioner nilainya dibawah 0.221, maka dapat disimpulkan 2 item tersebut tidak valid (gugur), sedangkan 18 item nilainya sama atau diatas 0.221 maka dapat disimpulkan item tersebut valid.

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliable artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Suatu instrument dikatakan mempunyai reliabilitas tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Reliabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan.

Suatu tes dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap (Suharsimi Arikunto, 2006:86).

Rumus yang digunakan untuk uji reliabilitas dapat dituliskan sebagai berikut:

$$= \frac{\sum}{-1} 1 - \frac{\sum}{\sum}$$

Keterangan =

= reliabilitas

= jumlah varians skor tiap-tiap item

= varians total

(Suharsimi Arikunto, 2006: 109)

Untuk mengetahui bahwa data itu reliabilitasnya tinggi, sedang, maupun rendah, dapat dihitung koefisien reliabilitasnya dengan menggunakan rumus tersebut dan diinterpretasikan dengan berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Pedoman pemberian intepretasi terhadap koefisien korelasi

Interval koefisien (r)	Tingkat hubungan
0,800 sampai dengan 1,000	Sangat tinggi
0,600 sampai dengan 0,799	Tinggi
0,400 sampai dengan 0,599	Sedang
0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
0,000 sampai dengan 0,199	Sangat rendah

Sugiyono (2009:184).

Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program statistik *SPSS 17.0*. Item yang tidak

valid (gugur) tidak dimasukkan dalam uji reliabilitas, dan kemudian didapati hasil uji reliabilitas 43 item adalah sebagai berikut :

Tabel 7. *Reliability Statics*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.578	.596	2

Sumber: Data Primer Diolah

Koefisien tersebut kemudian dibandingkan dengan patokan yang digunakan sebagai tolak ukur. Dari perbandingan diantara nilai hitung dan nilai pada patokan akan terlihat bahwa instrument tersebut memiliki keterandalan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data dari populasi yang berjumlah 97 siswa, data-data tersebut diperoleh dari kuesioner yang sudah memenuhi validitas dan reliabilitas kemudian diolah secara statistik. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa :

Data yang diperoleh dari lapangan, disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel. Data-data statistik tersebut diolah dengan bantuan program statistik *SPSS 17.0*. Analisis deskripsi data dalam

penelitian ini yaitu meliputi mean, median, modus, tabel kategori kecenderungan, dan diagram lingkaran (*pie chart*).

a. Mean, Median, dan Modus

1) Mean

Mean (M) merupakan nilai rata-rata yang dihitung dengan cara menjumlahkan semua nilai yang ada dan membagi total nilai tersebut dengan banyaknya sampel.

$$= \frac{\sum}{N}$$

Keterangan:

Me = *Mean* (rata-rata)

\sum = *Epsilon* (baca jumlah)

x_i = Nilai x ke i sampai ke n

N = Jumlah individu. (Sugiyono, 2010:49)

2) Median

Median (Me) merupakan suatu bilangan pada distribusi yang menjadi batas tengah suatu distribusi nilai. Median membagi dua distribusi nilai kedalam frekuensi bagian atas dan frekuensi bagian bawah.

$$= \frac{B + \frac{N}{2}}{f}$$

Keterangan :

Md = Harga Median

B = Batas bawah, dimana median akan terletak

n = Banyaknya data/ jumlah sampel

p = Panjang kelas interval

F = Jumlah semua frekuensi sebelum kelas median

f = Frekuensi kelas median. (Sugiyono, 2010:53)

3) Modus

Modus (Mo) merupakan nilai atau skor yang paling sering muncul dalam suatu distribusi. Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sedang populer (yang sedang menjadi mode) atau sering muncul pada kelompok tersebut.

$$= + \text{ ——— }$$

Keterangan:

Mo = Modus

b = Batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak

p = Panjang kelas interval

b_1 = Frekuensi pada kelas modus (frekuensi pada kelas interval yang terbanyak) dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

b_2 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval berikutnya. (Sugiyono, 2010:52).

b. Kategori Kecenderungan

Untuk mengidentifikasi seberapa tinggi pengaruh makan pagi dan jajan terhadap hasil belajar siswa, digunakan kategori

kecenderungan. Kategori hasil pengukuran menggunakan distribusi normal dan untuk skala *likert* pengukuran minat siswa dengan ketentuan sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2002) :

- 1) $M_i + 1,5 (SD_i)$ keatas = Sangat tinggi
- 2) M_i s/d $M_i + 1,5 (SD_i)$ = Tinggi
- 3) $M_i - 1,5 (SD_i)$ s/d M_i = Rendah
- 4) $M_i - 1,5 (SD_i)$ kebawah = Sangat rendah

c. Diagram Lingkaran (*Pie Chart*)

Pie Chart dibuat berdasarkan data kecenderungan yang telah ditampilkan dalam tabel kecenderungan variabel. Diagram lingkaran (*pie chart*) dipakai untuk menunjukkan persentase hasil penelitian (data primer) ataupun data sekunder.

d. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan rumus *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test (1-sampel K-S)*, hal ini untuk memeriksa apakah populasi berdistribusi normal atau tidak.

Rumus 1-sampel K-S:

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$$

KS = maksimum $|F_T - F_S|$

Keterangan:

X_i = Angka pada data

Z = Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

F_T = Probabilitas komulatif normal, komulatif proporsi luasan kurva normal berdasarkan notasi Z_i , dihitung dari luasan kurva mulai dari ujung kiri kurva sampai dengan titik Z .

F_s = Probabilitas komulatif empiris

$$F_s = \frac{\text{jumlah data yang lebih kecil dari } Z}{\text{total data}}$$

Jika nilai $|F_T - F_s|$ terbesar < nilai tabel kolmogorof smirnov, maka data berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik *SPSS 17.0* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Kesimpulan
Makan pagi(X_1)	0,266	Normal
Makan Jajan (X_2)	0,253	Normal

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, nilai Asymp. Sig (2-tailed) pada setiap variabel yaitu diatas 0,05, berarti nilai setiap variabel tersebut berdistribusi normal.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108), populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Berdasarkan kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X,XI dan XII tata boga yang terdiri dari masing-masing 3 kelas dimana jumlah seluruh siswa yaitu 286. Jumlah siswa pada masing-masing kelas 95 siswa kelas X tata boga 1,2,dan 3, 97siswa kelas XI tata boga1,2,dan 3 dan 94 siswa kelas XII tata boga 1,2,dan 3, berikut adalah tabel distribusi populasi penelitian :

Tabel 1. Distribusi Populasi SMK N 3 Klaten

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X Tata Boga 1,2,dan 3	95
2.	XI Tata Boga 1,2 dan 3	97
3.	XII Tata Boga 1,2 dan 3	94
Total		286

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2007:81). Sedangkan menurut Sukardi

(2008:54) Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian sampel adalah sebagian anggota populasi yang akan diteliti dalam penelitian. Pengambilan Sample atau penentuan untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol dari 3 kelas yang ada dilakukan dengan cara probability sampling, berupa Random sampling yaitu teknik pengambilan sample secara acak (Sugiyono,2007:64).

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti. Apabila subyek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto,2010). Namun, apabila subyeknya besar atau lebih dari 100, maka ukuran sampel yang layak diambil antara 30-500 sampel (Sugiyono,2011).

Sampel pada penelitian ini adalah kelas XI diambil sampel 97 siswa Program Studi Keahlian Tata Boga . Kelas XI tata boga yang terdiri dari 3 kelas dimana jumlah seluruh siswa yaitu 97. Jumlah siswa pada masing-masing kelas terdiri 31 siswa kelas XI tata boga I, 33 siswa kelas XI tata boga 2, dan 33 siswa kelas XI tata boga 3.

D. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang

ditetapkan. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis.

a. Tes

Tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon atau jawaban benar atau salah. Jawaban benar akan mendapat skor dan jawaban salah tidak mendapat skor, dengan demikian, hasil pengukuran dengan menggunakan tes termasuk kategori data kuantitatif.

b. Angket

Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Suharsimi Arikunto, 2002). Sedangkan menurut Sugiyono (2005) angket merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket adalah sejumlah pertanyaan-pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pengalaman dan keyakinan pribadi responden. Kelebihan dari metode ini yaitu memudahkan responden untuk menjawab pertanyaan, karena responden tinggal memilih jawaban yang ada sesuai dengan keadaannya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2005), pengambilan data dengan angket memiliki kelebihan-kelebihan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dapat dijawab oleh responden sesuai kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
- d. Dapat dibuat anonym, sehingga responden dapat dibuat jujur dan tidak malu-malu untuk menjawab.
- e. Dapat dibuat standart sehingga bagi semua responden diberi pertanyaan yang benar-benar sama

Dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan tersebut. Menurut Ridwan angket tertutup (angket berstruktur) adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang atau tanda ceklist. Instrumen dalam penelitian ini berupa sistem angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk melihat hasil pengetahuan makan pagi dan jajan lalu diberi tanggapan atau dijawab oleh subjek.

Skala pengukuran instrumen menggunakan model skala bertingkat (model skala *likert*) dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju. Pemberian skor untuk pertanyaan positif bergerak dari 4 ke 1, sedangkan untuk pertanyaan negatif

pemberian skornya berkebalikan yaitu bergerak dari 1 ke 4. Pemberian skor pada tiap item untuk pernyataan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 . Pemberian skor pada tiap item untuk pernyataan

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		Positif (+)	Negatif (-)
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Kurang setuju	2	3
4	Tidak setuju	1	4

Sumber : Sugiyono (2010)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner tertutup) yang digunakan untuk mendapatkan data tentang pengaruh makan pagi dan pengaruh jajan serta test untuk mendapatkan data tentang hasil belajar siswa.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun untuk mengukur fenomena sosial yang diamati secara spesifik. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. (Sugiyono, 2006:148). Kualitas hasil penelitian dipengaruhi oleh kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur hasil belajar siswa. Instrumen yang baik akan menentukan ketepatan hasil penelitian.

Dengan demikian instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan pada waktu meneliti. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah jenis angket tertutup yaitu angket yang dilengkapi dengan alternatif

jawaban sehingga responden tinggal memilih salah satu jenis jawaban yang telah disediakan.

Dalam penyusunan angket ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban. Alasan digunakan alternatif empat jawaban adalah untuk menghindari jawaban yang cenderung pada nilai tengah (netral). Alternatif jawaban yang digunakan adalah SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Berdasarkan definisi operasional dari masing-masing variabel, maka dapat di susun indikator yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Adapun kisi-kisi keseluruhan instrumen dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item
X ₁	Pengetahuan Makan Pagi	a. Pemilihan makan pagi	1,4,7,10,13,16,34,40,46,52,59
		b. Pentingnya makan pagi	2,5,8,11,14,17,35,41,47,53,60
		c. Dampak negatif tidak makan pagi	3,6,9,12,15,18,36,42,48,55
X ₂	Pengetahuan Makan Jajan	a. Pemilihan makan jajan	19,22,25,28,31,37,43,49,56
		b. Pengaruh makan jajan	20,23,26,29,32,38,44,50,57
		c. Bahaya makan jajan	21,24,27,30,33,39,45,51,58
Y	Sikap Siswa	a. Pengetahuan Makan Pagi	1,2,3,5,6,7,9,10
		b. Pengetahuan Makan Jajan	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

F. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen berguna untuk mengetahui tingkat kesahihan dan kendala instrumen, uji coba dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, karena validitas dan reliabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur. Uji coba ini dilakukan sebelum angket digunakan pada penelitian sesungguhnya. Untuk memperoleh data pada penelitian ini digunakan instrument penelitian yang disusun atas dasar kisi-kisi dari tiap variabel penelitian.

Uji coba instrumen dilakukan pada siswa yang tidak menjadi populasi penelitian untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang baik dan memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting yaitu valid dan reliabel. Adapun tahapan dalam analisis instrument, antara lain:

1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat dan kevalitan atau kesahihan suatu instrument. Selain itu validitas berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mempunyai validitas tinggi, begitu juga sebaliknya apabila validitas rendah berarti instrumen kurang valid. Validitas instrumen yang digunakan adalah validitas konstruk dan pengujian validitas isi.

a. Validitas Konstrak

Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini berarti instrumen dikonsultasikan kepada para ahli.

b. Validitas Isi

Validitas isi digunakan untuk instrumen berbentuk test, pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Menurut Sugiyono (2009:182) validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen.

Cara ini untuk menganalisa dan mengevaluasi secara sistematis apakah butir instrumen telah memenuhi apa yang hendak diukur. Butir-butir kuesioner tersebut disusun dan diuji validitasnya apakah butir-butir tersebut valid (reliabel) atau tidak valid (tidak reliabel). Apabila terdapat butir kuesioner yang tidak valid, maka butir kuesioner tersebut gugur dan tidak digunakan. Setelah butir-butir soal yang valid, penulis menyusun kembali kisi-kisi dari variabel tersebut yang selanjutnya butir-butir soal tersebut digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya.

Sedangkan untuk mengetahui validitas instrumen pada penelitian ini digunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson yaitu :

$$= \frac{(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{(\sum X^2) - (\sum X)^2 \{ (\sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}$$

Keterangan persamaan (1) :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Jumlah subyek/responden

ΣX = Jumlah skor butir

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor butir

ΣY = Jumlah skor total

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor total

ΣXY = Jumlah perkalian skor butir dan skor soal

Kriteria pengujian suatu butir pada angket dikatakan sahih apabila koefisien korelasi (xy) berharga positif dan lebih besar dari harga r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Nilai r_{tabel} yang digunakan yaitu sebesar 0.334 karena diambil sampel (n) sebanyak 30 siswa kelas X Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan program statistik *SPSS 17.0*. Adapun butir yang tidak valid (gugur) sebagai berikut :

Tabel 4. Validitas Instrumen/ Angket

Sub Variabel	Butir Gugur
Kebiasaan Makan Pagi	4,10,11,12,18,22,24,29,31,35
Kebiasaan Makan Jajan	36,41,43,46,51,58,60
Jumlah	17

Hasil perhitungan dengan program statistik *SPSS 17.0* dari 60 item didapati 17 item kuesioner nilainya dibawah 0.361, maka dapat disimpulkan 17 item tersebut tidak valid (gugur), sedangkan 43 item nilainya sama atau

diatas 0.361, maka dapat disimpulkan item tersebut valid. Untuk hasil pengujian validitas instrumen secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

Kriteria pengujian suatu butir pada soal dikatakan sah apabila koefisien korelasi (r_{xy}) berharga positif pada taraf signifikan 5%. Nilai r_{tabel} yang digunakan yaitu sebesar 0.221 karena diambil sampel (n) sebanyak 30 siswa kelas X Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan program *Iteman*. Adapun butir yang tidak valid (gugur) sebagai berikut :

Tabel 5. Validitas Instrumen/Soal

Sub Variabel	Butir Gugur
Kebiasaan Makan Pagi	4,8
Kebiasaan Makan Jajan	-
Jumlah	2

Hasil perhitungan dengan program *Iteman* dari 20 item didapati 2 item kuesioner nilainya dibawah 0.221, maka dapat disimpulkan 2 item tersebut tidak valid (gugur), sedangkan 18 item nilainya sama atau diatas 0.221 maka dapat disimpulkan item tersebut valid.

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliable artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Suatu instrument dikatakan mempunyai reliabilitas tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Reliabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan.

Suatu tes dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap (Suharsimi Arikunto, 2006:86).

Rumus yang digunakan untuk uji reliabilitas dapat dituliskan sebagai berikut:

$$= \frac{\sum}{-1} 1 - \frac{\sum}{\sum}$$

Keterangan =

= reliabilitas

= jumlah varians skor tiap-tiap item

= varians total

(Suharsimi Arikunto, 2006: 109)

Untuk mengetahui bahwa data itu reliabilitasnya tinggi, sedang, maupun rendah, dapat dihitung koefisien reliabilitasnya dengan menggunakan rumus tersebut dan diinterpretasikan dengan berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Pedoman pemberian intepretasi terhadap koefisien korelasi

Interval koefisien (r)	Tingkat hubungan
0,800 sampai dengan 1,000	Sangat tinggi
0,600 sampai dengan 0,799	Tinggi
0,400 sampai dengan 0,599	Sedang
0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
0,000 sampai dengan 0,199	Sangat rendah

Sugiyono (2009:184).

Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program statistik *SPSS 17.0*. Item yang tidak

valid (gugur) tidak dimasukkan dalam uji reliabilitas, dan kemudian didapati hasil uji reliabilitas 43 item adalah sebagai berikut :

Tabel 7. *Reliability Statics*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.578	.596	2

Sumber: Data Primer Diolah

Koefisien tersebut kemudian dibandingkan dengan patokan yang digunakan sebagai tolak ukur. Dari perbandingan diantara nilai hitung dan nilai pada patokan akan terlihat bahwa instrument tersebut memiliki keterandalan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data dari populasi yang berjumlah 97 siswa, data-data tersebut diperoleh dari kuesioner yang sudah memenuhi validitas dan reliabilitas kemudian diolah secara statistik. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa :

Data yang diperoleh dari lapangan, disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel. Data-data statistik tersebut diolah dengan bantuan program statistik *SPSS 17.0*. Analisis deskripsi data dalam

penelitian ini yaitu meliputi mean, median, modus, tabel kategori kecenderungan, dan diagram lingkaran (*pie chart*).

a. Mean, Median, dan Modus

1) Mean

Mean (M) merupakan nilai rata-rata yang dihitung dengan cara menjumlahkan semua nilai yang ada dan membagi total nilai tersebut dengan banyaknya sampel.

$$= \frac{\sum}{N}$$

Keterangan:

Me = *Mean* (rata-rata)

\sum = *Epsilon* (baca jumlah)

x_i = Nilai x ke i sampai ke n

N = Jumlah individu. (Sugiyono, 2010:49)

2) Median

Median (Me) merupakan suatu bilangan pada distribusi yang menjadi batas tengah suatu distribusi nilai. Median membagi dua distribusi nilai kedalam frekuensi bagian atas dan frekuensi bagian bawah.

$$= \frac{B + \frac{N}{2}}{f}$$

Keterangan :

Md = Harga Median

B = Batas bawah, dimana median akan terletak

n = Banyaknya data/ jumlah sampel

p = Panjang kelas interval

F = Jumlah semua frekuensi sebelum kelas median

f = Frekuensi kelas median. (Sugiyono, 2010:53)

3) Modus

Modus (Mo) merupakan nilai atau skor yang paling sering muncul dalam suatu distribusi. Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sedang populer (yang sedang menjadi mode) atau sering muncul pada kelompok tersebut.

$$= + \text{ ——— }$$

Keterangan:

Mo = Modus

b = Batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak

p = Panjang kelas interval

b_1 = Frekuensi pada kelas modus (frekuensi pada kelas interval yang terbanyak) dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

b_2 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval berikutnya. (Sugiyono, 2010:52).

b. Kategori Kecenderungan

Untuk mengidentifikasi seberapa tinggi pengaruh makan pagi dan jajan terhadap hasil belajar siswa, digunakan kategori

kecenderungan. Kategori hasil pengukuran menggunakan distribusi normal dan untuk skala *likert* pengukuran minat siswa dengan ketentuan sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2002) :

- 1) $M_i + 1,5 (SD_i)$ keatas = Sangat tinggi
- 2) M_i s/d $M_i + 1,5 (SD_i)$ = Tinggi
- 3) $M_i - 1,5 (SD_i)$ s/d M_i = Rendah
- 4) $M_i - 1,5 (SD_i)$ kebawah = Sangat rendah

c. Diagram Lingkaran (*Pie Chart*)

Pie Chart dibuat berdasarkan data kecenderungan yang telah ditampilkan dalam tabel kecenderungan variabel. Diagram lingkaran (*pie chart*) dipakai untuk menunjukkan persentase hasil penelitian (data primer) ataupun data sekunder.

d. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan rumus *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test (1-sampel K-S)*, hal ini untuk memeriksa apakah populasi berdistribusi normal atau tidak.

Rumus 1-sampel K-S:

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$$

KS = maksimum $|F_T - F_S|$

Keterangan:

X_i = Angka pada data

Z = Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

F_T = Probabilitas kumulatif normal, kumulatif proporsi luasan kurva normal berdasarkan notasi Z_i , dihitung dari luasan kurva mulai dari ujung kiri kurva sampai dengan titik Z .

F_s = Probabilitas kumulatif empiris

$$F_s = \frac{\text{jumlah data yang lebih kecil dari } Z}{n}$$

Jika nilai $|F_T - F_s|$ terbesar < nilai tabel kolmogorof smirnov, maka data berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik *SPSS 17.0* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Kesimpulan
Makan pagi(X_1)	0,266	Normal
Makan Jajan (X_2)	0,253	Normal

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, nilai Asymp. Sig (2-tailed) pada setiap variabel yaitu diatas 0,05, berarti nilai setiap variabel tersebut berdistribusi normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data penelitian ini diperoleh dari seluruh siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. Data Pengetahuan Makan pagi dan jajan siswa diperoleh dari instrumen berupa angket penelitian dan soal pilihan ganda, dengan menggunakan 4 pilihan jawaban. Instrumen masing-masing variabel diberikan kepada 97 siswa yang menjadi responden.

Pada angket penelitian 17 item pernyataan dinyatakan gugur dan 43 item pernyataan dinyatakan valid. Sedangkan untuk soal pilihan ganda 2 item pernyataan dinyatakan gugur dan 18 item pernyataan dinyatakan valid, Melalui uji validitas dan uji reliabilitas yang dilakukan kepada 30 siswa kelas X Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten.

Data disajikan dalam bentuk deskripsi dari masing-masing variabel. Data-data statistik tersebut diolah dengan bantuan program statistik *SPSS 17.0*. Analisis deskripsi data dalam penelitian ini yaitu meliputi mean, median, modus, standar deviasi, tabel kategori kecenderungan, dan diagram lingkaran (*pie chart*).

1. Pengetahuan Makan Pagi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah menggunakan program statistik *SPSS 17.0*, untuk variabel makan pagi dapat diketahui nilai rata-rata (M) = 68,99 modus (Mo) = 67, median (Me) = 69 dan standar

deviasi (SD) =5,88. Selain data tersebut dapat diketahui pula nilai maksimum = 87 dan nilai minimum = 52. Dapat dilihat kategori persentase pengetahuan makan pagi pada tabel di bawah ini:

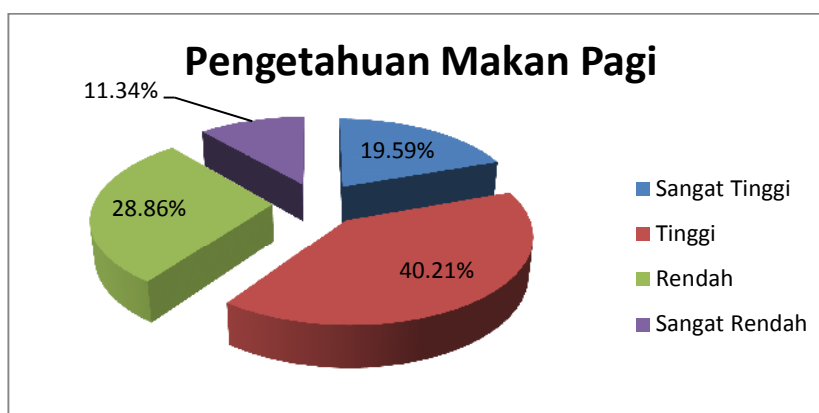
Tabel 9. Kategori Persentase Pengetahuan Makan pagi

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$\geq 78,87$	19	19,59%
2	Tinggi	$68,99 \leq x < 74,87$	39	40,21 %
3	Rendah	$63,01 \leq x < 68,99$	28	28,86 %
4	Sangat Rendah	$< 63,01$	11	11,34 %

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel di atas yang di dilakukan pada siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten pada 97 siswa dapat diketahui 19 orang berada dalam kategori sangat tinggi (19,59%), 39 orang berada dalam kategori tinggi (40,21%), 28 orang berada dalam kategori rendah (28,86%) dan 11 orang berada dalam kategori sangat rendah (11,34%).

Adapun secara lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini :



Gambar 2. *Pie Chart* Berdasarkan Pengetahuan Makan pagi

Dengan melihat diagram *Pie Chart* berdasarkan Pengetahuan Makan pagi yang diperoleh Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten dengan kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Makan pagi dengan tingkat kecenderungan terbesar terdapat pada kategori tinggi.

2. Pengetahuan Makan Jajan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah menggunakan program statistik *SPSS 17.0*, untuk variabel makan pagi dapat diketahui nilai rata-rata (M) = 60,84 modus (Mo) = 61, median (Me) = 61 dan standar deviasi (SD) = 4,42. Selain data tersebut dapat diketahui pula nilai maksimum = 72 dan nilai minimum = 53. Dapat dilihat kategori persentase pengetahuan makan jajan pada tabel di bawah ini:

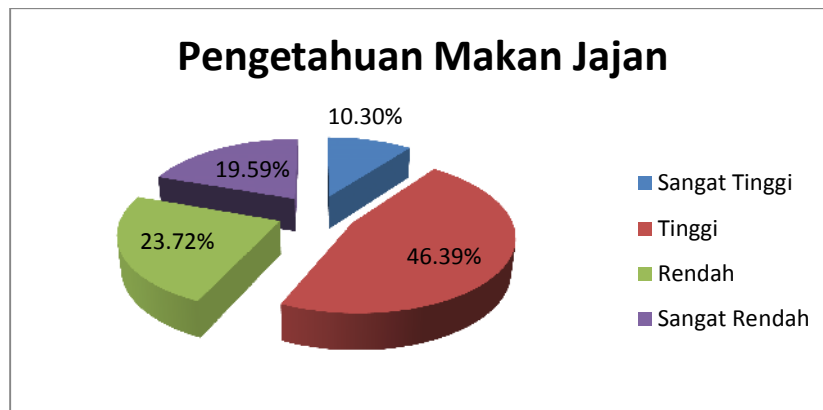
Tabel 10. Kategori Persentase Pengetahuan Makan Jajan

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$\geq 65,26$	10	10,30%
2	Tinggi	$60,84 \leq x < 65,26$	45	46,39%
3	Rendah	$56,42 \leq x < 60,84$	23	23,72 %
4	Sangat Rendah	$< 56,42$	19	19,92 %

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel di atas yang di dilakukan pada siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten pada 97 siswa dapat diketahui 10 orang berada dalam kategori sangat tinggi (10,30%), 45 orang berada dalam kategori tinggi (46,39%), 23 orang berada dalam kategori rendah (23,72%) dan 19 orang berada dalam kategori sangat rendah (19,59%).

Adapun secara lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini :



Gambar 3. Pie Chart Berdasarkan Pengetahuan Makan Jajan

Dengan melihat diagram *Pie Chart* berdasarkan Pengetahuan Makan Jajan yang diperoleh Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten dengan kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Makan Jajan dengan tingkat kecenderungan terbesar terdapat pada kategori tinggi.

3. Sikap Siswa

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah menggunakan program statistik *SPSS 17.0*, untuk variabel sikap siswa dapat diketahui nilai rata-rata (M) = 73,88 modus (Mo) = 77,80, median (Me) = 72,20 dan standar deviasi (SD) = 11,05. Selain data tersebut dapat diketahui pula nilai maksimum = 94,40 dan nilai minimum = 50. Dapat dilihat kategori persentase sikap siswa pada tabel di bawah ini:

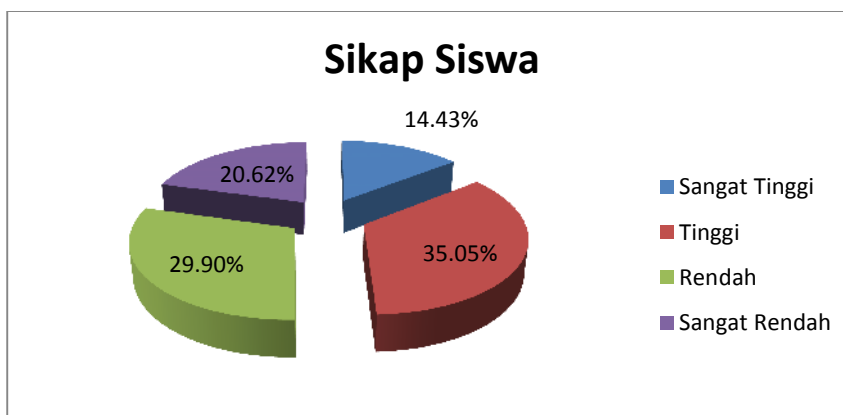
Tabel 12. Kategori Persentase Sikap Siswa

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$\geq 84,93$	14	14,43%
2	Tinggi	$73,88 \leq x < 84,93$	34	35,05%
3	Rendah	$62,83 \leq x < 73,88$	29	29,90 %
4	Sangat Rendah	$< 62,83$	10	20,62 %

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel di atas yang di dilakukan pada siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten pada 97 siswa dapat diketahui 14 orang berada dalam kategori sangat tinggi (14,43%), 34 orang berada dalam kategori tinggi (35,05%), 29 orang berada dalam kategori rendah (29,90%) dan 20 orang berada dalam kategori sangat rendah (20,62%).

Adapun secara lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini :



Gambar 4. Pie Chart Berdasarkan Sikap Siswa

Dengan melihat diagram *Pie Chart* berdasarkan sikap siswa yang diperoleh siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten dengan kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sikap siswa dengan tingkat kecenderungan terbesar terdapat pada kategori tinggi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, pengetahuan pada makan pagi siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (19,59%) , kategori tinggi (40,21%), kategori rendah (28,86%) dan dalam kategori sangat rendah (11,34%), Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar (40,21%).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan tersebut sebagian besar berasal dari penglihatan dan pendengaran, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan diperoleh dari berbagai sumber, misalnya lewat media massa, media elektronik, buku petunjuk, media poster, petugas kesehatan, kerabat dekat dan sebagainya. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng.

Makan pagi adalah menyantap makanan pada pagi hari dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi bermanfaat sebagai penyedia bahan bakar dan zat gizi untuk berpikir dan beraktifitas dan sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya. Pada pertumbuhan dibentuk sel-sel baru yang ditambahkan kepada sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel lama yang telah rusak dan aus terpakai.

Menurut Yusnailani (2004) mengatakan ,jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun.

Menurut penelitian relevan Laylisyia Fandinna N, Makan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena sekolah adalah waktu yang penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Anak yang tidak makan pagi rentan terhadap hipoglikemia (kadar glukosa darah yang rendah) yang mengakibatkan pusing, keringat dingin, dan pingsan, sehingga aktivitas terganggu. Dampak dari tidak makan pagi dapat menurunkan kemampuan belajar dan daya tahan tubuh. Dapat disimpulkan bahwa makan pagi penting bagi siswa dalam membantu memenuhi kebutuhannya. Dengan makan pagi siswa menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam belajar. Selain itu, konsentrasi dan daya ingat akan meningkat sehingga anak lebih percaya diri dan prestasi belajar akan meningkat pula.

Pengetahuan pada makan jajan siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (10,30%), kategori tinggi (46,39%), kategori rendah (23,72%) dan dalam kategori sangat rendah (19,59%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 46,39%.

Makan Jajan adalah adalah cara seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan dengan tujuan khususnya memenuhi rasa lapar. Makan jajan bermanfaat sebagai bahan cadangan pada waktu di sekolah sebagai penambah konsentrasi pada saat menerima pelajaran.

Menurut penelitian relevan BA.Apriliani (2011) Makanan jajanan memegang peranan penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk kecukupan gizi, khususnya energi dan protein. Konsumsi jajanan dapat menjaga kecukupan energi anak sebelum waktu makan utama tiba. Namun, konsumsi jajanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan apabila pilihan jajanan berupa makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan rendah zat gizi yang dibutuhkan oleh anak. Pemilihan makanan jajan merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan merupakan hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Perilaku sendiri dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu faktor intern dan ekstern. Dapat disimpulkan bahwa makan jajan bagi siswa dapat memberikan kontribusi tambahan untuk kecukupan gizi, khususnya energi dan protein akan tetapi harus diperhatikan dalam pemilihan makanan jajan.

Sikap siswa pada makan pagi dan jajan kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (14,43%), kategori tinggi (35,05%), kategori rendah (29,90%) dan dalam kategori sangat rendah (20,62%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 35,05%.

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat di simpulkan

bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

Menurut penelitian Mohammad Muchtar, Madarina Julia dan Indria Laksmi Gamayanti (2011), adanya hubungan makan pagi dan jajan dengan kemampuan konsentrasi, hal ini memperlihatkan bahwa anak yang makan pagi dan jajan mempunyai kemampuan konsentrasi yang lebih baik. Peranan zat gizi penyuplai glukosa sebagai sumber tenaga otak cukup besar sehingga dapat dikatakan bahwa semakin besar asupan zat gizi maka semakin baik kemampuan konsentrasi. Selain itu mereka yang status gizinya baik memiliki konsentrasi lebih baik sampai siang hari. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makan pagi dan jajan memiliki banyak manfaat untuk sumber energi selama kita beraktivitas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang disampaikan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengetahuan pada makan pagi siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (19,59%), kategori tinggi (40,21%), kategori rendah (28,86%) dan dalam kategori sangat rendah (11,34%), Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar (40,21%).
2. Pengetahuan pada makan jajan siswa kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (10,30%), kategori tinggi (46,39%), kategori rendah (23,72%) dan dalam kategori sangat rendah (19,59%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 46,39%.
3. Sikap siswa pada makan pagi dan jajan kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten, diperoleh dengan kategori sangat tinggi (14,43%), kategori tinggi (35,05%), kategori rendah (29,90%) dan dalam kategori sangat rendah (20,62%). Persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi sebesar 35,05%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pengetahuan makan pagi dan jajan setiap siswa perlu ditingkatkan demi mencapai sikap dan perilaku yang positif terhadap konsumsi makanan
2. Agar anak sekolah tidak makan jajan sembarangan di sekolah maka orang tuanya perlu membiasakan anaknya untuk makan pagi dengan makanan yang bergizi sebelum kesekolah karena hal ini penting untuk persiapan anak melakukan aktifitas di sekolah.
3. Bagi orang tua atau wali agar selalu memberikan arahan dan perhatian pada anak dalam memilih makanan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2007). http://www.sehatbugar.info/manfaat-makan_pagi-pagi.html, diakses tanggal 10 Desember 2012).
- Anonim.(2011).(http://kesehatankompasiana.com/ibu-dan-anak/bahaya_jajanan-sekolah-yang-selalu-mengancam, diakses pada tanggal 24 januari 2013.
- Anonim,(2013). http://www.danonenutrindo.org/prinsip1_remaja.php, diakses pada tanggal 25 Januari 2013.
- Anonim.(2009).<http://penahamdan.blogspot.com/gizi-dan-fungsinya.html>,diakses pada tanggal 10 Juni 2013.
- Anonim.(2013).http://pagarsehat.blogspot.com/mengoptimalkan_pertumbuhan-dan.html) diakses pada tanggal 15 Juni 2013.
- A Almtsier, Sunita. (2001). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta :Gramedia Pustaka Utama
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baliwati, 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Bondika Ariandani Aprillia (2011) *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Undergraduate thesis, Diponegoro University.
- Chaplin. J.P. 1976. *Dictionary of Psycology*. New York : Dell Publishing Co.Inc.
- Riduawan, (2007), *SkalaPengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Drajat Martianto.(2005). *Menjadikan UKS sebagai upaya promosi tumbuh kembang anak didik*.Gajah Mada University Press
- Fandinna N.(2010), *Hubungan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar SDN Sungelebak Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan*. Diakses pada 21 Januari 2013.
- Fisnan Morison.(2010),Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa memilih makanan jajanan di SD Negeri Bantul.UNY
- G. Kartasapoetra dan Marsetyo. 2002. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lusia Kus Anna.(2011). *Panduan memilih jajanan Sehat*. Kompas (7 Januari 2013).Hlm.5.
- M.Ngalim Purwanto (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Muhibbin Syah (2002). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendidikan Baru Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosda karya.
- Muchtar M., Julia M., Gamayanti I.L. 2011. *Makan Pagi dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Mustakim, 2001.*Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nana Sudjana (2005). *Strategi Pembelajaran*..Bandung : Rosda Karya
Bandung : PT. Remaja Rosda karya

- Ngalim, Purwanto (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Siagian. 2004. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suharjo (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*.Bogor :Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suherman. 2008. *Konsep dan Aplikasi Bimbingan dan Konseling*
Bandung: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supratyati M. 2011.*Kebiasaan Makan Pada Anak-Anak*. Diakses dari <http://www.pangan.dan.gizi.wordpress>, pada tanggal 10 Januari 2013.
- Sondang P. Siagian. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Syah.Muhibbin. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:PT. Raja Grafindo.
- Unoviana Kartika, *Hal dilakukan agar makanan jajan aman dikonsumsi*, Kompas, 21 Februari 2013
- Wawan dkk, 2010. *Teoridan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Jogyakarta: Nuhamedika.
- Widyawati, dkk. 2004. *Pengaruh Motivasi terhadap Minat Mahasiswa Akuntansi Untuk Mengikuti Pendidikan Profesi Akuntansi*.Simposium Nasional Akuntansi VII
- Winkel, W.S. (1996). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta:PT.Gramedia.
- Yusnalaini,(2004). *Gizi Dan Kesehatan*, Yogyakarta : Graha Ilmu

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
(INSTRUMEN ANGKET DAN SOAL)

Petunjuk : Berikan tanda check list (✓) untuk salah satu pilihan jawaban. Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS).

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
1	Saya memilih makanan yang mengandung karbohidrat di pagi hari untuk memenuhi kebutuhan energi				
2	Setelah saya mengkonsumsi makan pagi setiap hari saya merasa hasil belajar saya lebih baik dibanding tidak makan pagi				
3	Ketika saya tidak makan pagi badan saya terasa lemas dan mual sehingga tidak konsentrasi				
4	Saya tidak mengkonsumsi makanan yang pedas dipagi hari untuk menghindari gangguan pencernaan				
5	Bagi saya makan pagi sangat penting karena membantu mencukupi gizi,memelihara ketahanan tubuh dan memusatkan pikiran				
6	Ketika saya tidak makan pagi saya merasa harus mengkonsumsi makanan pada siang hari lebih banyak sebagai pengganti tidak makan pagi supaya dapat konsentrasi dalam pelajaran dikelas				
7	Saya memilih makanan yang mengandung protein untuk memenuhi kebutuhan energi,				
8	Dengan Saya selalu mengkonsumsi makan pagi badan saya menjadi lebih segar dan bersemangat dalam menerima pelajaran di kelas.				
9	Saat saya melupakan untuk makan pagi tingkat konsentrasi saya menurun ketika menerima pelajaran di kelas.				
10	Saya menghindari makanan berkolestrol karena bisa mengganggu konsentrasi belajar				
11	Setelah saya rutin makan pagi saya merasakan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar di kelas.				
12	Saya cenderung tidak bersemangat menerima pelajaran ketika saya tidak makan pagi				
13	Saya menghindari asupan makan pagi yang berlebihan karena akan mempengaruhi pada saat menerima pelajaran dikelas				
14	Saya selalu mengutamakan makan pagi sebagai penyediaan bahan bakar dan zat gizi untuk berfikir dan beraktifitas				
15	Ketika saya tidak makan pagi saya merasa gelisah dan mual sehingga tidak konsentrasi pada saat menerima pelajaran				

|

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
16	Saya selalu memilih menu makan pagi yang cenderung mengandung zat gizi tetapi juga tidak melupakan kebutuhan nutrisi lainnya, sehingga kondisi saya tetap stabil				
17	Apa yang saya makan di pagi hari selalu berpengaruh pada kondisi fisik saya pada saat menerima pelajaran				
18	Kandungan nutrisi dari makanan yang saya makan di pagi hari, sangat membantu dan mendukung aktifitas saya pada saat menerima pelajaran				
19	Saya makan jajan lebih banyak disiang hari, untuk mengganti kebutuhan gizi yang tidak tercukupi pada pagi hari, sehingga konsentrasi saya mengikuti pelajaran tetap				
20	Akibat tidak makan pagi, saya harus makan jajan lebih banyak sebagai pengganti makan pagi, sehingga tidak merasa ngantuk dan kurang konsentrasi saat mengikuti pelajaran.				
21	Saya harus memilih makan jajan secara selektif untuk menghindari dampak buruk pada diri saya , sehingga tidak mengganggu aktifitas saya				
22	Saya mengkonsumsi makanan jajan yang sehat untuk mengisi perut agar dapat menerima pelajaran				
23	Ketika saya mengkonsumsi makanan jajan yang sembarangan, saya mengalami gangguan pencernaan sehingga saya tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran				
24	Saya selalu memilih makanan jajan yang bersih, bebas dari debu dan asap kendaraan yang menyebabkan gangguan pencernaan sehingga di kelas dapat menerima pelajaran dengan baik				
25	Saya tidak mengkonsumsi makanan jajan, apalagi makanan jajan yang instan untuk menghindari masalah kesehatan organ tubuh karena dapat mengganggu konsentrasi disaat menerima pelajaran				
26	Saya mengkonsumsi makanan jajan di waktu sekolah agar ada asupan makanan kedalam tubuh sehingga dapat menyerap pelajaran yang diberikan				
27	Saya menghindari makanan jajan yang mengandung kolesterol yang menyebabkan lemak berlebih sehingga saya tidak siap menerima pelajaran di kelas				
28	Saya menghindari makanan jajan yang mengandung kolesterol yang menyebabkan lemak berlebih				

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
29	Saya tidak mengkonsumsi makanan jajan sembarangan karena berpengaruh dengan pencernaan				
30	Saya menghindari makanan jajan fast food agar tidak kelebihan berat badan (Obesitas) sehingga tidak cepat mengantuk ketika menerima pelajaran di kelas				
31	Saya memilih makanan jajan disekolah karena tidak sempat makan pagi dirumah supaya didalam kelas dapat menerima pelajaran dengan baik				
32	Saya menghindari makanan jajan sembarangan karena terkadang mengandung bahan tambahan sehingga berpengaruh terhadap daya serap fikir				
33	Makanan jajan selain praktis juga sebagai penambah energi, maka dari itu saya lebih berhati-hati ketika memilih makanan jajan karena jika tidak dapat mengganggu saat menerima pelajaran				
34	Saya selalu mengkonsumsi makanan yang disediakan orangtua dipagi hari untuk bekal dan sarapan di sekolah				
35	Asupan makan pagi yang dikonsumsi, dapat meningkatkan konsentrasi				
36	Seringnya merasa kurang semangat, menurut saya adalah dampak tidak makan pagi yang mengganggu metabolisme tubuh				
37	Selektif dan teliti adalah anjuran yang menurut saya harus diperhatikan dalam membeli makanan jajan				
38	Saya akan membeli makanan jajan karena untuk menstabilkan kondisi fisik dan mental saat berada di sekolah				
39	Tingkat komposisi bahan makanan jajan, menurut saya sangat berpengaruh pada metabolisme tubuh				
40	Makanan bergizi lebih dominan sebagai menu makanan, sebelum berangkat ke sekolah untuk menerima pelajaran dari guru				
41	Bila saya tidak makan pagi, saya akan mudah lelah saat menerima pelajaran.				
42	Efek samping yang timbul saat meninggalkan makan pagi yaitu tingkat konsentrasi saya dalam mengikuti pelajaran akan menurun				

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
43	Yang saya lakukan pertama kali saat membeli makan jajan yaitu dengan melihat masa berlaku dari makanan jajan yang akan saya beli				
44	Terlalu banyak mengkonsumsi makan jajan membuat saya merasa mengantuk saat mengikuti pelajaran di kelas				
45	Kandungan bahan makan jajan yang kurang baik, dapat berakibat mengganggu konsentrasi saya dalam menerima pelajaran.				
46	Menu makan pagi saya lebih cenderung ke menu sederhana tetapi tetap mengandung gizi dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh saya				
47	Makan pagi adalah hal yang wajib dilakukan, karena tubuh memerlukan nutrisi untuk kegiatan sehari-hari				
48	Cepat lemas dan merasa lapar, adalah hal yang saya rasakan ketika saya tidak makan pagi				
49	saya akan memilih makanan jajan yang komposisinya saya anggap tidak menimbulkan efek samping negatif				
50	Selain boros dan tidak efisien, pemilihan makan jajan berlebihan juga dapat menimbulkan efek obesitas				
51	Bahan pengawet yang terkandung dalam makanan jajan yang saya konsumsi dapat berakibat buruk pada organ tubuh				
52	Selain karbohidrat, protein nabati dan hewani juga harus terdapat di menu makan pagi yang saya konsumsi				
53	Di dalam menu makan pagi yang saya konsumsi, dapat memberikan efek positif selama saya mengikuti pelajaran.				
54	Cepat merasa lapar sebelum jam makan siang adalah hal yang saya rasakan ketika saya tidak makan pagi				
55	Saya akan membeli makanan jajan yang tidak mengenyangkan di saat jam istirahat sekolah				
56	Terkadang makanan jajan yang saya konsumsi, tidak bisa memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh				
57	Makanan jajan yang sering saya makan tidak jelas komposisi bahannya, sehingga dapat berakibat buruk di kemudian hari				
58	Menu makan pagi yang saya konsumsi selalu dalam kategori 4 sehat 5 sempurna agar nutrisi yang diserap tubuh juga sempurna				
59	Selain dapat menunda lapar sebelum jam makan siang, makan pagi yang saya konsumsi mengandung zat makanan yang diperlukan tubuh sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh saya.				
60	Bila terlalu sering meninggalkan makan pagi, saya terkadang merasa tidak bersemangat saat mengikuti				

SOAL

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini yang benar!

I. Pertanyaan untuk pengetahuan makan pagi.

1. Manfaat makan pagi dibawah ini yang tepat, kecuali.....
 - a. Meningkatkan metabolisme
 - b. Meningkatkan konsentrasi
 - c. Memperlancar gula darah
 - d. Menahan rasa lapar
2. Makan pagi yang baik adalah pada pukul.....
 - a. 06.00 - 10.00
 - b. 06.00 - 11.00
 - c. 07.00 - 10.00
 - d. 07.00 - 11.00
3. Bahan makanan yang menjadi sumber tenaga adalah.....
 - a. Bayam, wortel, jeruk, beras
 - b. Kacang-kacangan, roti, jagung
 - c. Beras, jagung, umbi-umbian dan roti
 - d. Pepaya, tahu, telur, jeruk
4. Faktor yang paling berpengaruh pada kebiasaan makan pagi berasal dari.....
 - a. Keluarga
 - b. Teman
 - c. Guru
 - d. Masyarakat
5. Frekuensi makan pagi yang baik yaitu.....
 - a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Jarang
 - d. Disaat lapar
6. Bagaimana menurut anda tata cara orang tua mendidik kebiasaan makan pagi yang paling baik.....
 - a. Selalu menyiapkan makan pagi
 - b. Memberi arahan tentang konsumsi makan pagi agar hidup sehat
 - c. Menyiapkan makanan kesukaan anak
 - d. Menyuruh anak makan pagi

7. Menu makan pagi yang baik adalah.....
 - a. Selalu berganti
 - b. Kadang-kadang berganti
 - c. Tidak pernah berganti
 - d. Jarang berganti
8. Frekuensi makan yang baik dalam sehari adalah.....
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. 4 kali sehari
9. Keutamaan makan pagi adalah.....
 - a. Makanan bervariasi
 - b. Terjamin kebersihannya
 - c. Bisa hemat
 - d. Rasanya enak
10. Bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada makan pagi yang mengandung protein adalah.....
 - a. Telur, daging dan susu murni
 - b. Ayam, roti dan apel
 - c. Telur, roti dan susu murni
 - d. Daging, jagung, roti

II. Pertanyaan untuk pengetahuan jajan

11. Faktor utama yang paling berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajan adalah.....
 - a. Diri sendiri
 - b. Keluarga
 - c. Iklan
 - d. Lingkungan
12. Bahan makanan tambahan berbahaya sebagai pengental yang sering digunakan pada mie basah adalah
 - a. Sakarin

- b. Formalin
- c. Borak
- d. Metanil Yellow

13. Bahan makanan tambahan berbahaya sebagai pewarna kuning adalah.....

- a. Sakarin
- b. Formalin
- c. Borak
- d. Metanil Yellow

14. Tempat yang paling tepat untuk memilih makanan jajan adalah.....

- a. Warung sekitar sekolah
- b. Kantin sekolah
- c. Pedagang keliling
- d. Pedagang asongan

15. Bahaya makanan jajan yang paling mudah di amati adalah.....

- a. Bahaya kimia
- b. Bahaya biologi
- c. Bahaya fisik
- d. Bahaya psikologis

16. Tulisan yang pertama kali harus anda perhatikan untuk membeli makanan jajan yang baik adalah.....

- a. Melihat izin usaha
- b. Melihat tanggal kadaluarsa
- c. Melihat komposisi bahan
- d. Melihat Merk

17. Makanan jajan yang kurang baik yang sulit anda amati adalah, karena.....

- a. Faktor kadaluarsa
- b. Penyebab Mikroorganisme

- c. Penambahan zat-zat makanan terlarang
- d. Pengemasan buruk

18. Keutamaan makan jajan adalah.....

- a. Harganya murah
- b. Makanan mudah didapat
- c. Rasanya enak
- d. Makanan bervariasi

19. Anjuran sekolah dalam mengendalikan kebiasaan makan jajan pada anak di sekolah adalah.....

- a. Biasakan menabung
- b. Biasakan makan pagi
- c. Biasakan bawa bekal dari rumah
- d. Biasakan hidup hemat

20. Syarat melihat makanan secara biologis dengan cara adalah.....

- a. Lokasi penjualan bersih terlindung dari debu, angin dan asap kendaraan bermotor serta jauh dari sumber kontaminan
- b. Jangan membeli produk makanan adanya rasa yang menyimpang mengindikasikan karena biasanya adanya bahan tambahan terlarang
- c. amati kondisi makanan sebelum dikonsumsi.
- d. Hindari ada benda asing didalamnya

KUNCI JAWABAN

I. Jawaban untuk Pengetahuan Makan Pagi

1. D
2. A
3. C
4. A
5. A
6. B
7. A
8. C
9. B
10. A

II. Jawaban untuk Pengetahuan Makan Jajan

11. A
12. C
13. D
14. B
15. C
16. B
17. B
18. B
19. B
20. A

LAMPIRAN 2
(PERNYATAAN VALIDASI)

**SURAT PERNYATAAN JUDGMENT
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sunarni, S. Pd
NIP : 19640608 199003 2 006

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dari mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Indyah Purnamasari

NIM : 08511244009

Prodi : Pendidikan Teknik Boga

Judul : "Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten"

Instrumen penelitian tersebut dapat dinyatakan Valid/~~Tidak Valid~~ yang berguna untuk mengukur variabel penelitian.

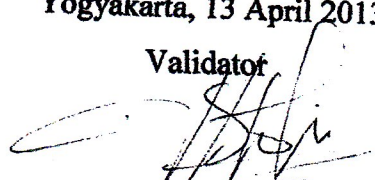
Saran-saran :

Angket Sudah layak untuk dijadikan
Penelitian

Demikian keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 April 2013

Validator


Sunarni, S. Pd

NIP. 19640608 199003 2 006

**SURAT PERNYATAAN JUDGMENT
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Madya Natin NB-SP1-T.

NIP : 19781010 200902 2 001.

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dari mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Indyah Purnamasari

NIM : 08511244009

Prodi : Pendidikan Teknik Boga

Judul : **"Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi Dan Jajan Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Melayani Makanan Dan Minuman (M3) Jurusan Tata Boga Kelas XI SMK N 3 Klaten".**

”.

Instrumen penelitian tersebut dapat dinyatakan Valid/Tidak Valid yang berguna untuk mengukur variabel penelitian.

Saran-saran :

Questioner sdh baik, hanya masih harus diperbaiki lagi
untuk jumlah maupun opsi/pilihan jawaban untuk bisa lebih
mengungkap kondisi yang sebenarnya.

Demikian keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 April 2013

Validator

Madya Natin NB-SP1-T.

NIP. 19781010 200902 2 001

LAMPIRAN 3
(DATA PENELITIAN PENGETAHUAN MAKAN
PAGI, JAJAN DAN SIKAP SISWA)

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN MAKAN PAGI

Res	1	2	3	5	6	7	8	9	13	14	15	16	17	34	35	40	42	47	48	52	53	55	59	JML
1	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	71
2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	69
3	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	69
4	3	4	3	4	2	3	4	1	4	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	69
5	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	73
6	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	75
7	2	2	2	2	2	2	3	3	1	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	52
8	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	66
9	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	71
10	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	77
11	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	68
12	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	4	67
13	3	2	1	4	4	3	2	2	2	3	1	3	1	3	3	4	1	3	2	3	2	3	2	57
14	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	76
15	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	68
16	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	72
17	4	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	72
18	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
19	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	74
20	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	72
21	3	2	4	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	67
22	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	1	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	68
23	2	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	79
24	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	74
25	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	85
26	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	75
27	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
28	3	2	1	4	4	3	2	2	2	3	1	3	1	3	3	4	1	3	2	3	2	3	2	57
29	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
30	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
31	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	74
32	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	74
33	3	4	2	3	1	2	3	2	4	3	1	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	66
34	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	64
35	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	64
36	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	1	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	68
37	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	69
38	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	68

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN MAKAN PAGI

Res	1	2	3	5	6	7	8	9	13	14	15	16	17	34	35	40	42	47	48	52	53	55	59	JML
39	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	80
40	1	3	1	3	2	2	2	3	4	3	1	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4	3	62
41	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	65
42	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	63
43	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	87
44	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	3	4	61
45	3	3	2	4	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	65
46	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	68
47	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	4	4	73
48	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	70
49	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	4	70
50	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	1	3	2	2	3	54
51	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	65
52	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	60
53	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	68
54	4	4	2	4	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	66
55	4	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	67
56	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	2	1	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	68
57	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
58	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	70
59	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	62
60	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	73
61	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	67
62	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	70
63	3	2	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	67
64	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	69
65	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	68
66	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	69
67	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	71
68	4	3	1	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	76
69	3	2	4	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	67
70	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
71	3	4	2	3	1	2	3	2	4	3	1	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	66
72	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	80
73	3	3	2	4	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	65
74	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	4	3	3	1	3	2	3	3	70
75	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
76	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	60

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN MAKAN PAGI

Res	1	2	3	5	6	7	8	9	13	14	15	16	17	34	35	40	42	47	48	52	53	55	59	JML
77	3	2	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	67
78	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	63
79	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	70
80	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	69
81	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	77
82	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	4	3	3	1	3	2	3	3	70
83	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	4	3	3	1	3	2	3	3	70
84	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	71
85	1	3	1	3	2	2	2	3	4	3	1	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4	3	62
86	3	2	4	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	67
87	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
88	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	65
89	4	3	1	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	76
90	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	63
91	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	70
92	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	76
93	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	77
94	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
95	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	70
96	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	80
97	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	3	4	61

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN JAJAN

Res	19	20	21	23	25	26	27	28	30	32	37	38	39	44	45	49	50	56	57	58	JML
1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	68
2	2	1	4	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	57
3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	63
4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	59
5	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	64
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	64
7	2	1	4	2	1	2	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	53
8	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	59
9	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	61
10	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	67
11	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	63
12	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	56
13	2	3	4	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	53
14	2	2	4	3	2	2	3	3	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	63
15	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	63
16	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	64
17	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	60
18	1	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	55
19	3	1	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	65
20	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	59
21	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
22	1	1	3	4	3	4	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	61
23	2	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	58
24	2	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	57
25	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	62
26	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	70
27	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
28	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	58
29	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
30	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	61
31	1	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	54
32	2	2	4	4	3	2	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	62
33	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	60
34	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	59
35	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	54
36	2	1	4	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	62
37	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	64
38	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	61

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN JAJAN

Res	19	20	21	23	25	26	27	28	30	32	37	38	39	44	45	49	50	56	57	58	JML
39	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	62
40	2	1	1	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	61
41	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
42	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	53
43	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	62
44	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	64
45	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	54
46	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	60
47	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	63
48	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	68
49	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	58
50	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	56
51	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	61
52	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	55
53	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	62
54	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	62
55	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
56	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	65
57	1	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	65
58	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	56
59	1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	62
60	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	60
61	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	53
62	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	54
63	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	63
64	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	63
65	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	71
66	2	1	4	2	1	2	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	53
67	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	63
68	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	64
69	3	3	2	4	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	56
70	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	59
71	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	58
72	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	72
73	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	60
74	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	61
75	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	61
76	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62

DATA PENELITIAN PENGETAHUAN JAJAN

Res	19	20	21	23	25	26	27	28	30	32	37	38	39	44	45	49	50	56	57	58	JML
77	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	58
78	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	63
79	2	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	58
80	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	61
81	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	68
82	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	64
83	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	55
84	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	64
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	64
86	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	59
87	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
88	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	60
89	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	63
90	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	60
91	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	67
92	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	4	3	3	2	3	63
93	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	60
94	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	60
95	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	71
96	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	72
97	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	61

DATA HASIL KATEGORISASI

No	Pengetahuan Makan Pagi		Pengetahuan Jajan		Sikap Siswa	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	71	Tinggi	68	Sangat Tinggi	77,8	Tinggi
2	69	Tinggi	57	Rendah	55,6	Sangat Rendah
3	69	Tinggi	63	Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
4	69	Tinggi	59	Rendah	55,6	Sangat Rendah
5	73	Tinggi	64	Tinggi	72,2	Rendah
6	75	Sangat Tinggi	64	Tinggi	77,8	Tinggi
7	52	Sangat Rendah	53	Sangat Rendah	50,0	Sangat Rendah
8	66	Rendah	59	Rendah	77,8	Tinggi
9	71	Tinggi	61	Tinggi	77,8	Tinggi
10	77	Sangat Tinggi	67	Sangat Tinggi	94,4	Sangat Tinggi
11	68	Rendah	63	Tinggi	66,7	Rendah
12	67	Rendah	56	Rendah	55,6	Sangat Rendah
13	57	Sangat Rendah	53	Sangat Rendah	66,7	Rendah
14	76	Sangat Tinggi	63	Tinggi	77,8	Tinggi
15	68	Rendah	63	Tinggi	66,7	Rendah
16	72	Tinggi	64	Tinggi	83,3	Tinggi
17	72	Tinggi	60	Rendah	83,3	Tinggi
18	65	Rendah	55	Sangat Rendah	83,3	Tinggi
19	74	Tinggi	65	Sangat Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
20	72	Tinggi	59	Rendah	72,2	Rendah
21	67	Rendah	61	Tinggi	72,2	Rendah
22	68	Rendah	61	Tinggi	66,7	Rendah
23	79	Sangat Tinggi	58	Rendah	72,2	Rendah
24	74	Tinggi	57	Rendah	83,3	Tinggi
25	85	Sangat Tinggi	62	Tinggi	83,3	Tinggi
26	75	Sangat Tinggi	70	Sangat Tinggi	77,8	Tinggi
27	72	Tinggi	62	Tinggi	83,3	Tinggi
28	57	Sangat Rendah	58	Rendah	50,0	Sangat Rendah
29	67	Rendah	53	Sangat Rendah	72,2	Rendah
30	67	Rendah	61	Tinggi	83,3	Tinggi
31	74	Tinggi	54	Sangat Rendah	83,3	Tinggi
32	74	Tinggi	62	Tinggi	83,3	Tinggi
33	66	Rendah	60	Rendah	88,9	Sangat Tinggi
34	64	Rendah	59	Rendah	77,8	Tinggi
35	64	Rendah	54	Sangat Rendah	72,2	Rendah
36	68	Rendah	62	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
37	69	Tinggi	64	Tinggi	61,1	Sangat Rendah

DATA HASIL KATEGORISASI

No	Pengetahuan Makan Pagi		Pengetahuan Jajan		Sikap Siswa	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
38	68	Rendah	61	Tinggi	77,8	Tinggi
39	80	Sangat Tinggi	62	Tinggi	72,2	Rendah
40	62	Sangat Rendah	61	Tinggi	77,8	Tinggi
41	65	Rendah	56	Rendah	77,8	Tinggi
42	63	Rendah	53	Sangat Rendah	61,1	Sangat Rendah
43	87	Sangat Tinggi	62	Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
44	61	Sangat Rendah	64	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
45	65	Rendah	54	Sangat Rendah	61,1	Sangat Rendah
46	68	Rendah	60	Rendah	72,2	Rendah
47	73	Tinggi	63	Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
48	70	Tinggi	68	Sangat Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
49	70	Tinggi	58	Rendah	66,7	Rendah
50	54	Sangat Rendah	56	Rendah	50,0	Sangat Rendah
51	65	Rendah	61	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
52	60	Sangat Rendah	55	Sangat Rendah	72,2	Rendah
53	68	Rendah	62	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
54	66	Rendah	62	Tinggi	77,8	Tinggi
55	67	Rendah	56	Rendah	61,1	Sangat Rendah
56	68	Rendah	65	Sangat Tinggi	72,2	Rendah
57	67	Rendah	65	Sangat Tinggi	72,2	Rendah
58	70	Tinggi	56	Rendah	55,6	Sangat Rendah
59	62	Sangat Rendah	62	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
60	73	Tinggi	60	Rendah	77,8	Tinggi
61	67	Rendah	53	Sangat Rendah	77,8	Tinggi
62	70	Tinggi	54	Sangat Rendah	83,3	Tinggi
63	67	Rendah	63	Tinggi	61,1	Sangat Rendah
64	69	Tinggi	63	Tinggi	55,6	Sangat Rendah
65	68	Rendah	71	Sangat Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
66	69	Tinggi	53	Sangat Rendah	55,6	Sangat Rendah
67	71	Tinggi	63	Tinggi	72,2	Rendah
68	76	Sangat Tinggi	64	Tinggi	77,8	Tinggi
69	67	Rendah	56	Rendah	66,7	Rendah
70	72	Tinggi	59	Rendah	77,8	Tinggi
71	66	Rendah	58	Rendah	77,8	Tinggi
72	80	Sangat Tinggi	72	Sangat Tinggi	94,4	Sangat Tinggi
73	65	Rendah	60	Rendah	66,7	Rendah
74	70	Tinggi	61	Tinggi	66,7	Rendah

DATA HASIL KATEGORISASI

No	Pengetahuan Makan Pagi		Pengetahuan Jajan		Sikap Siswa	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
75	67	Rendah	61	Tinggi	66,7	Rendah
76	60	Sangat Rendah	62	Tinggi	77,8	Tinggi
77	67	Rendah	58	Rendah	66,7	Rendah
78	63	Rendah	63	Tinggi	83,3	Tinggi
79	70	Tinggi	58	Rendah	83,3	Tinggi
80	69	Tinggi	61	Tinggi	83,3	Tinggi
81	77	Sangat Tinggi	68	Sangat Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
82	70	Tinggi	64	Tinggi	72,2	Rendah
83	70	Tinggi	55	Sangat Rendah	72,2	Rendah
84	71	Tinggi	64	Tinggi	66,7	Rendah
85	62	Sangat Rendah	64	Tinggi	66,7	Rendah
86	67	Rendah	59	Rendah	83,3	Tinggi
87	72	Tinggi	61	Tinggi	83,3	Tinggi
88	65	Rendah	60	Rendah	77,8	Tinggi
89	76	Sangat Tinggi	63	Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
90	63	Rendah	60	Rendah	66,7	Rendah
91	70	Tinggi	67	Sangat Tinggi	72,2	Rendah
92	76	Sangat Tinggi	63	Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
93	77	Sangat Tinggi	60	Rendah	61,1	Sangat Rendah
94	67	Rendah	60	Rendah	83,3	Tinggi
95	70	Tinggi	71	Sangat Tinggi	88,9	Sangat Tinggi
96	80	Sangat Tinggi	72	Sangat Tinggi	94,4	Sangat Tinggi
97	61	Sangat Rendah	61	Tinggi	66,7	Rendah

OUTPUT SPSS

Statistik Deskriptif

Statistics				
		Pengetahuan Makan Pagi	Pengetahuan Jajan	Sikap Siswa
N	Valid	97	97	97
	Missing	0	0	0
Mean		68.99	60.84	73.88
Median		69.00	61.00	72.20
Mode		67.00	61.00	77.80
Std. Deviation		5.88	4.42	11.05
Minimum		52.00	53.00	50.00
Maximum		87.00	72.00	94.40

Frequency Table

Pengetahuan Makan Pagi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	11	11.3	11.3	11.3
	Rendah	37	38.2	38.2	49.5
	Tinggi	34	35.0	35.0	84.5
	Sangat Tinggi	15	15.5	15.5	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Pengetahuan Jajan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	13	13.4	13.4	13.4
	Rendah	29	29.9	29.9	43.3
	Tinggi	42	43.3	43.3	86.6
	Sangat Tinggi	13	13.4	13.4	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Sikap Siswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	20	20.6	20.6	20.6
	Rendah	29	29.9	29.9	50.5
	Tinggi	34	35.1	35.1	85.6
	Sangat Tinggi	14	14.4	14.4	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Makan Pagi	Jajan	Hasil Belajar
N		97	97	97
Normal Parameters ^a	Mean	68.9897	60.8351	73.8845
	Std. Deviation	5.88164	4.42455	11.04800
Most Extreme Differences	Absolute	.102	.103	.133
	Positive	.102	.103	.093
	Negative	-.100	-.085	-.133
Kolmogorov-Smirnov Z		1.004	1.016	1.313
Asymp. Sig. (2-tailed)		.266	.253	.064

a. Test distribution is Normal.

LAMPIRAN 4
(SURAT IZIN PENELITIAN)

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN JAJAN TERHADAP HASIL
BELAJAR PADA MATA PELAJARAN MELAYANI MAKANAN DAN
MINUMAN (M3) JURUSAN TATA BOGA KELAS XI SMK NEGERI 3 KLATEN

PROPOSAL PENELITIAN

Oleh:

Indyah Purnamasari

NIM.08511244009

Telah disetujui tanggal 12 April 2013, direvisi, dikoreksi, dan diajukan untuk
mengadakan penelitian guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi

Dosen pembimbing



Badraningsih L. M. Kes

NIP. 19600625 198601 2 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Teknik



Dr. Moch. Bruri Triyono

NIP. 19560216 198603 1 003

Ketua Jurusan

Pendidikan Teknik Boga Dan Busana



Noor Fitrihana, M. Eng

NIP. 19760920 200112 1 001

KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Nomor : 01/PMB/PTBG/TAHUN 2012

TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI BAGI MAHASISWA
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DEKAN FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Menimbang : 1. Bahwa sehubungan dengan telah dipenuhinya persyaratan untuk penulisan SKRIPSI bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, perlu diangkat pembimbing.
2. Bahwa untuk keperluan dimaksud dipandang perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1989
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 Tahun 1999
3. Keputusan Presiden RI :
a. Nomor 93 Tahun 1999
b. Nomor 305/M Tahun 1999
4. Keputusan Mendikbud RI :
a. Nomor 0464/O/1992
b. Nomor 274/O/1999
5. Keputusan Rektor UNY Nomor 1160/UN34/KP/2011

Mengingat
Pula : Keputusan Dekan FPTK IKIP YOGYAKARTA Nomor 042 Tahun 1989

MEMUTUSKAN

Menetapkan
Pertama : Mengangkat Pembimbing SKRIPSI bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut :
Nama Pembimbing : Badraningsih L., M.Kes
Bagi mahasiswa
Nama : **Indyah Purnamasari**
NIM : **08511244009**
Jurusan/Prodi : PTBB/PT. Boga
Kedua : Dosen pembimbing disertai tugas membimbing penulisan SKRIPSI sesuai dengan Pedoman Tugas Akhir.
Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini.



Ditetapkan : di Yogyakarta
Pada tanggal : 25 April 2012
Dekan,

Dr. Moch. Bruri Triyono
NIP. 19560216 198603 1 003

Tembusan Yth.:

1. Para Pembantu Dekan di lingkungan FAKULTAS TEKNIK UNY
2. Ketua Jurusan PTBB
3. Kasub Bag. Pendidikan FAKULTAS TEKNIK UNY
4. Yang bersangkutan



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

KHUSUS
UNTUK FAKULTAS

FRM/TKF/33-00
02 Juli 2007

PERMOHONAN IJIN SURVEY/OBSERVASI/PENELITIAN

Tujuan/Lokasi : SMK N 3 KLATEN
Alamat : JL.Merbabu No.11 Klaten
Kota/Kab. : JAWA TENGAH
Peserta Survey/Observasi/Penelitian
Nama : Indyah Purnamasari
No. Mhs. : 08511244009
Jurusan : Pend. Teknik Boga - S1
Peserta : : : : : : : 947

Nama Mata Kuliah

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Judul/Permasalahan yang diteliti/diobservasi/disurvey :

Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan Terhadap Hasil Belajar Pada Mata
Pelajaran Melayani Makanan dan Minuman (M3) Jurusan Tata Boga Kelas XI SMK
N 3 KLATEN

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Badraningsih L., M.Kes
NIP 19600625 198601 2 001

Pemohon,

Indyah Purnamasari
NIM 08511244009

CATATAN :
UNTUK PERMOHONAN PENELITIAN
DILAMPIRI HALAMAN JUDUL DAN PENGESAHAN PROPOSAL

No. Permohonan **947**

- ✂ -

Bukti Pengambilan Surat Resmi

No. Permohonan **947**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281
 Telp. (0274) 586168 psw. 276,289,292 (0274) 586734 Fax. (0274) 586734
 website : <http://ft.uny.ac.id> e-mail: ft@uny.ac.id ; teknik@uny.ac.id



Certificate No. QSC 00592

Nomor : 1264/UN34.15/PL/2013
 Lamp. : 1 (satu) bendel
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

15 April 2013

Yth.

1. Menteri Dalam Negeri c.q. Direktur Jendral Kesatuan Bangsa Dan Politik
 Jl. Medan Merdeka Utara No. 7, Jakarta Pusat Telp. (021) 3450038, Fax (021) 3851193, 34830261, 3846430 ; e-mail: pusdatinkomtel@depdagri.go.id
2. Kepala / Direktur/ Pimpinan : SMK N 3 KLATEN
 JL.Merbabu No.11 Klaten

Dalam rangka pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi kami mohon dengan hormat bantuan Saudara memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan judul **"PENGARUH KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN JAJAN TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN MELAYANI MAKANAN DAN MINUMAN (M3) JURUSAN TATA BOGA KELAS XI SMK N 3 KLATEN"**, bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta tersebut di bawah ini:

No.	Nama	NIM	Jurusan/Prodi	Lokasi Penelitian
1.	Indyah Purnamasari	08511244009	Pend. Teknik Boga - S1	SMK N 3 KLATEN

Dosen Pembimbing/Dosen Pengampu : Badraningsih L., M.Kes
 NIP : 19600625 198601 2 001

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 15 April 2013 sampai dengan selesai.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik selama ini, kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,
 Wakil Dekan I,

Dr. Sunaryo Soenarto
 NIP 19580630 198601 1 001

Tembusan:
 Ketua Jurusan